மங்கையர் மலர்

நவம்பர் '87 ரூ. 4.



உங்கள் கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு இப்பொழுது அளிக்கலாம்.

உங்கள் கேசத்தைப் பட்டு இழைபோல் ஆக்குங்கள்.

அதற்கு மினுமினுப்பு, மற்றும்பளபளப்பு ஊட்டுங்கள்.

மென்மையான கோகுல் ஹெர்பல் ஷாம்புவின் விசேட பராமரிப்புடன் அதனைக் கொஞ்ச விடுங்கள். இந்த ஷாம்புவில் உங்கள் கேசத்தைப் பதப்படுத்த அடங்கியுள்ளன, மருதாணியின் இயற்கை சாறு; கேசம் அடர்ந்து வளர, மற்றும் கேசத் திற்கு ஊட்டமளிக்க புரத சத்து. எனவே கேசம் ஆரோக்கியமாகத் தோற்றமளிக்க, வைட்டமின் சிகிச்சை பெறுகிறது.

இந்த ஷாம்பு, பெரும்பாலானவற்றைவிடசிறப்பாக உழைக்கிறது; சிறந்த விளைவுகளைத் தருகிறது. இன்றே உபயோகித்துப் பாருங்கள்; நாங்கள் கூறுவது நிச்சயமாக நிரூபணமாகும்.



கோகுல்

ஹெர்பல் ஷாம்பூ

Dattaram TSR 1C/87 TAM

உங்கள் கேசத்திற்குப் பரிசுத்தம், பதம் மற்றும் பராமரிப்பு அளித்திட.

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழ்...



பெண் வங்கி ஊழியர்

சிறப்பிதழ்

பெண் வங்கி ஊழியர்களின்

- சிறப்புக்கள்
- சாதனைகள்
- சிரிப்புக்கள்
- அனுபவங்கள்
- பிரச்னைகள்

* வாசகிகளும் (வாசகர்களும்!) கலந்து கொள்ளலாம்!

* தாங்கள் வங்கிக்குச் சென்றபோது பெண் வங்கி ஊழியரால் ஏற்பட்ட உதவிகள்

அல்லது

பிரச்னைகள்!

* பெண் வங்கி ஊழியர்களும் எழுதலாம் —
தங்களுடைய சாதனைகளை... பிரச்னைகளை...

— விரும்பினால் புகைப்படங்களுடன்!

அனுப்ப வேண்டிய கடைசித் தேதி: 10.11.87.

“



வியாபாரியான நானறிவேன். அனைத்து பிரெஷர் குக்கர்களிலும் அதிகப் பாதுகாப்பானது புதிய பிரெஸ்டீஜ் தானென்று. அன்பு மனைவிக்கு நீங்கள் வாங்கும் புதிய பிரெஸ்டீஜ்— அவளின் பாதுகாப்பை நாடும் உங்கள் அக்கறைக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

GRS

பாருங்களேன்! அதன் பாதுகாப்பை!! புதிய பிரெஸ்டீஜ் மட்டுமே 100% பாதுகாப்புள்ள சிறந்த காஸ் கெட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டத்தைக் (ஜி.ஆர்.எஸ்.) கொண்டுள்ளது. சமையலின்போது வெயிட் துவாரம் அடைத்துக் கொண்டு விட்டால் குக்கரினுள் தங்கும் அதிகப்படியான நீராவியின் அழுத்தம் அருகிலிருப்போருக்கு அபாயத்தை விளைவித்துவிடும். ஆனால் புதிய பிரெஸ்டீஜிலுள்ள ஜி.ஆர்.எஸ். அமைப்பு உபரியான நீராவியை உடனடியாய், பாதுகாப்பாய் கீழ்ப்புறமாய் வெளியேற்றி விடும். காஸ்கெட்டை ஒரு ஸ்பூனால் உள்ளே தள்ளிவிட்டு குக்கரை மீண்டும் உபயோகிக்கலாம். புதிய பிரெஸ்டீஜினுல் கடுகளவு கூட அபாயமில்லை. எக்காலத்திலும் எவ்வேளையிலும் உங்கள் பாதுகாப்புக்கு உறுதி கூறுகிறது — புதிய பிரெஸ்டீஜ். ”

100% SAFE

பிரியமுள்ள மனைவிக்கு பாதுகாப்பளிக்க என்றும் பிரெஸ்டீஜை வாங்குவீர்



TTK தயாரிப்பு

புதிய பிரெஸ்டீஜ் மட்டுமே 100% பாதுகாப்பானது
புதிய பிரெஸ்டீஜில் மட்டுமே ஜி.ஆர்.எஸ். உள்ளது

MAA(S)TTP 3F TAM 85

இது நியாயமா?

"வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்தால் நாலும் நடக்கலாம்!''

இது பிரபலமான பாடல். இப்போது நாற்பதும் நடக்கலாம். பஸ்ஸிலோ, ஸ்கூட்டரிலோ, காரிலோ, எதிலே போனாலும் சச்சரவில்லாத போக்குவரத்து என்பதே இன்றைய நாளில் இல்லாமல் போய்விட்டது.

பஸ்ஸிலே குறுக்கே வந்துவிடும் கார்க்காரரை டிரைவர் திட்டுகிறார். கார் ஓட்டுபவர், ஒடித்து ஓட்டும் ஸ்கூட்டர்காரரிடம் கத்துகிறார். பக்கத்திலேயே வரும் சைக்கிள்காரரை இவர் சத்தம் போடுகிறார். நடைபாதையில் நடக்காத நடைவாசிகளிடம் சைக்கிள்காரர் சண்டைக்குப் போகிறார். அங்கேயோ நடக்க முடியாதபடி கடைகள். இத்தனைக்கும் நடுவில் புகுந்து ஓடும் ஆட்டோ ரிக்ஷாக்கள், மொபெட்டுகள், சைக்கிள் ரிக்ஷாக்கள்!

அப்பா, ரோடெல்லாம் களேபரம்தான்! வீட்டிலே இருக்கும் இல்லத்தரசி கணவனையும், குழந்தைகளையும் வெளியே அனுப்பி விட்டு ஊரில் இருக்கும் தெய்வங்களையெல்லாம் வேண்டிக் கொண்டு இருக்க வேண்டியதுதான்.

போக்குவரத்து விதிகளைப் பற்றி யார் கவலைப்படுகிறார்கள். எல்லோருக்கும் அவசரம். சீக்கிரம் பள்ளிக்குப் போக வேண்டும்; ஆபீஸுக்கு ஓட வேண்டும். யாரும் யாரையும் எப்படியும் முந்தலாம் என்றாகிவிட்டது. இன்றைய வாழ்க்கையைப் போலவே போக்குவரத்தைப் பற்றியும் நினைத்து விட்டார்கள் போலிருக்கிறது!

இதிலே கார்ப்பரேஷன்களும் மற்ற அரசு நிறுவனங்களும் புண்ணியம் கட்டிக் கொள்கின்றன. 'ஸ்பீட் பிரேக்கர்' போட்டதற்கான அடையாளமும் இருப்பதில்லை. விளக்கும் இருக்காது. டெலிபோன் காரர்களும், மின்சார வாரியமும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு பள்ளம் தோண்டுவார்கள்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்



சாலையோரமாக....

சாலையோரமாகச் சில மாணவ மாணவியர்கள் மற்றும் சில தனியார்கள் போக்குவரத்து போலீசாருடன் நின்று கொண்டு சாலைப் போக்குவரத்தை ஒழுங்கு படுத்திக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து இருக்கலாம். ஆர்.எஸ்.பி. என்று அழைக்கப் படும் அமைப்பைச் சார்ந்த இவர்கள் போக்குவரத்து விதிகளை முறையாக அறிந்தவர்கள். இவர்களுக்கென்று தனியாகப் பயிற்சி வகுப்புகளையும் காவல் துறை நடத்துகின்றது. சாலைப் பாதுகாப்பு, போக்குவரத்துச் சீரமைப்பு போன்றவற்றில் இவர்களின் சேவை குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தப் பணியில் பொதுவாகப் பெண்கள் அவ்வளவு தூரம் ஈடுபாடு காட்டுவதில்லை. ஆனால் சில சேவை மனப்பான்மை கொண்ட துணிச்சலான பெண்கள் இந்தப் பணியை ஒரு சேவையாக எண்ணத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவரான திருமதி அனுராதா வர்மா அவர்களைச் சந்தித்தோம். இவர் சென்னையில் ஸ்டேட் பாங்கில் வேலை பார்த்துக் கொண்டே மாலை நேரத்தில் இந்தப் பணியைச் செய்கிறார்.



அனுராதா வர்மா (ஆர். எஸ். பி. வார்டன்):

சின்ன வயதிலிருந்தே போலீஸ் துறையில் சேர வேண்டும் என்பது என் எண்ணம். ஆனால் அது முடியாமல் போய்விட்டது. இப்போது வங்கியில் வேலைக்குச் சேர்ந்த பிறகு, வெளியில் இருந்து கொண்டே போலீஸ் துறைக்கு, குறிப்பாகப் போக்குவரத்துப் போலீசாருக்கு உதவிகரமாகச் செயல்படலாம் என்றும் விருப்பமுள்ளவர்கள் பயிற்சி பெறலாம் என்றும்' — ஒரு விளம்பரத்தைப் பார்த்தேன். இப்போது இங்க ஆர். எஸ். பி. யில் வார்டனாக இருக்கிறேன். பலவிபத்துக்களைத் தடுக்கக் கூடியதாகவும், ஜனநெரிசலைச் சீர்ப்படுத்திப் போக்குவரத்துச் சீர் அமைப்பில் ஈடுபடுகிறோம் என்பதாலும் இந்தப் பணியில் எனக்கு ஆத்மதிருப்தி கிடைக்கிறது.



சசிகலா (ஆதர்ஷ் வித்யாலயா மாணவி):

தினசரி காலை நேரத்திலும் மாலை நேரத்திலும் இந்தப் பணியைச் செய்கிறேன். ஆனால் எங்களுடைய இந்தப் பணியை முழுமை

இப்படி இன்றைய போக்குவரத்தைப் பற்றி எத்தனையோ சொல்லிக் கொண்டு போகலாம். ஆனால் அத்தனையிலும் நெஞ்சிலே மிகுந்த பயத்தை நிரப்புவது தோரணங்களாகக் குழந்தைகளை சைக்கிள் ரிக்ஷாக்களில் ஏற்றிக் கொண்டு பள்ளிக்குச் செல்லும் நிலைமைதான்.

இரண்டு பேரே செல்ல வேண்டிய சைக்கிள் ரிக்ஷாக்களில் மூன்று பக்கமும் உட்கார கட்டைகளைப் போட்டு விடுகிறார்கள். பன்னிரண்டு குழந்தைகளை ஏற்றிக் கொண்டு ஜாம் ஜாமென்று பள்ளிக்குக் கிளம்பி விடுகிறது ரிக்ஷா. இதிலே குழந்தைகளைச் சுற்றி அவர்களுடைய புத்தகக் கூடைகள், வாட்டர் பாட்டில். இதிலே குழந்தைகளின் வாய் துடுக்குத்தனத்தை கேட்கவே வேண்டாம். ரிக்ஷாவிலேயே சண்டை, பாட்டு, கொண்டாட்டம் எல்லாமும். 'ரிக்ஷாவைச் சுற்றி தொங்கும் வாட்டர் பாட்டிலை நோக்கிக் குனிந்து தண்ணீர் குடிப்பதில் யார் வல்லவன்?' என்ற சவால். ஓரே 'கலகலப்பாக' ரிக்ஷா செல்லுமும், பார்க்கும் தாய்மார்களின் நெஞ்சம் 'பக்'

சில யோசனைகள்...

- ஸ்கூட்டர், மொபெட், இரு சக்கர வாகனங்களில் பின்னால் செல்லும் நாம், முன்னால் இருப்பவர்தான் ஓட்டுகிறாரே, நமக்கென்ன, என விட்டேற்றியாக இருக்கக் கூடாது. குறிப்பாகப் பெண்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் பல விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம். பின்னால் பேய் போல விரைந்து வரும் லாரி, பஸ் டிரைவர்களை திரும்பி சுற்றுப் பாருங்கள். தானாக அவர்கள் வேகம் அடங்கிவிடும். புடவை, பாவாடையைச் சுருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பக்கத்தில் வருகின்ற வண்டிகளையும் மிதப்படுத்தலாம். எந்தப் பக்கம் திரும்புகிறோம் என்பதையும் 'சைகை' காட்டலாம். மொத்தத்தில் நீங்களும் வண்டி ஓட்டுவதில் உள்ள சிரமங்களில் பங்கேற்க வேண்டும்.

- வெளியே செல்பவர்களுக்குக் கிளம்பும் நேரத்தில் டென்ஷன் உண்டாக்காமல் இருக்க வேண்டும். நமது பிரச்னைகளைப் பேச நாளெல்லாம் நேரம் இருக்கிறது.

- காலையில் குறுக்குச் சந்துகளைத் தவிர்ப்பது உத்தமம். எதிர்ச்சந்துகளில் வெளியே செல்பவர்களுக்கும் பார்ப்பதெல்லாம் ஆபத்தை வரவழைக்கும்.

- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு வெளியே செல்ல வேண்டுமென்றால், சிறிது முன்னதாகவே கிளம்பி விடுவது நல்லது. 'டாணெ'ன்று அந்த நேரத்திற்குக் கிளம்பினால் இடையில் எத்தனையோ போக்குவரத்து இடைஞ்சல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அதனால் அவசரப்பட்டு விபத்து நடக்கவும் வாய்ப்புண்டு.

- எந்த வண்டியில் செல்வதாக இருந்தாலும்

யாகப் புரிந்து கொள்ளாத, சில சைக்கிள் ஓட்டுனர்களும், ரிக்ஷாக்காரர்களும் எங்களைப் பரிதாபமாகப் பார்க்கிறார்கள். சில சமயங்களில் அவர்கள் தவறு செய்யும் போது சுட்டிக் காட்டினால் 'உன் வேலையைப் பார்த்துக் கிட்டுப்போ' எனத் திட்டும்போது கேட்டுக்கொள்ளத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.



திருமதி புவனா கிருஷ்ணன் (தாளாளர், வெங்கடேஸ்வரா மெட்ரிகுலேஷன் உயர்நிலைப்பள்ளி, இராயப் பேட்டை)

"சின்னக் குழந்தைகள் சாலையைக் கடக்கும்போது ரொம்ப கவனம் வேண்டும். அதுவும் பள்ளிக்கூடம் விட்டதும் நிறையக் குழந்தைகள் ஒன்று போல் வெளியேறுவார்கள். இவர்களையெல்லாம் ஒழுங்குபடுத்திச் சாலையைக் கடக்க வைக்கவும், வருகிற பேருந்துகளை நிறுத்தி மாணவர்கள் சாலையைக் கடந்ததும் போக அனுமதிக்கவும் போலீஸ்காரர்களின் தேவை அவசியப்படுகின்றது. ஆனால் பள்ளிக்கூடங்களுக்குச் சாலைப் போக்குவரத்து பாதுகாப்பிற்காகப் போலீஸ்காரர்கள் அனுப்பப்படுவதில்லை. சில இடங்களில் சாலையைக் கடக்க அடையாளமாக வெள்ளைக் கோடு கூட இருப்பதில்லை.

எங்கள் பள்ளிக்கு அருகிலே இந்த நிலைமைதான். அப்புறம் முக்கியமாகச் சொல்ல வேண்டிய விஷயம் இந்த ரிக்ஷாக்காரர்கள். ஒரு ரிக்ஷாவில் புளி மூட்டை அடைப்பது போல் ஏழு எட்டு மாணவர்களை ஒருசேர ஏற்றிக் கொண்டு பள்ளிக்கு வருகிறார்கள். இதனால் விபத்து ஏற்படுகிறது. பச்சிளம் குழந்தைகள் பலியாகின்றனர். நாங்கள் கூடுமான வரை ரிக்ஷாக்காரர்களிடமும், பெற்றோர்களிடமும் புத்திமதி சொல்கிறோம். இதற்கு தனியாக ஒரு சட்டத்தைப் போலீஸ் துறை கொண்டு வர வேண்டும். சைக்கிள் ரிக்ஷாவில் அதிக பட்சம் நான்கு குழந்தைகளுக்கு மேல் ஏற்றக் கூடாது!



டாக்டர் செவந்தி (ஊர்தி வைத்திருப்பவர்):

சாலைப் போக்குவரத்தைச் சீர் செய்யும் போது என்னைப் பொறுத்த வரையில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது இந்த ஊர்வலங்களை ஒழுங்குப்படுத்துவது தான். அதுவும் முக்கியமான அண்ணா சாலையில வாரம் ஒரு ஊர்வலம் போவதினால போக்குவரத்துப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திப் பல பேருக்குக் கஷ்டம் கொடுக்கிறது. சரியான நேரத்தில் சரியான இடத்திற்குப் போய்ச் சேரணும். எந்த நேரம் எந்தக் குழந்தை விழுந்து விடுமோ என பதறும்.

இதைப் பற்றி போக்குவரத்துத் துறை ஆணையர் திரு. 'ரஞ்சித் சிங்'கைக் கேட்ட போது —

"லைசென்ஸ் வாங்கப்பட்ட ரிக்ஷாக்களிலே இப்படிக் குழந்தைகளை ஏற்ற முடியாது. ஆனால் பிரைவேட் ரிக்ஷாக்களிலே இப்படி ஏற்றிக் கொண்டு போனால் நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும். சாதாரணமாக ஒரு டாக்ஸியில் நான்கு பேரைத்தான் ஏற்ற வேண்டும் என்பது விதி. ஆனால் தனியார் தங்களுடைய சொந்தக் காரில் இருபது பேரை ஏற்றிக் கொண்டால் நாங்கள் கேட்க முடியுமா? அது போலத்தான் இதுவும்.

ஆனால் நான் ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் டிராஃபிக் கான்ஸ்டபிளைப் போட்டிருக்கிறேன். இப்படிப் போகும் ரிக்ஷாக்காரர்களை எச்சரித்து அனுப்பச் சொல்லியிருக்கிறேன். பள்ளிகளிலும் சொல்லிக் கொண்டு தான் இருக்கிறோம்."

என்றார்.

"இதிலே தாய்மார்கள்தான் கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையா இருக்க வேண்டும். இப்படி

மனத்தை அலைபாய விடக் கூடாது. 'அறிவுரை சொல்வது எளிது; கடைப்பிடிப்பது கஷ்டம் தான்.' ஆனால் 'அந்தந்த நேரம், அந்தந்த பிரச்னைகளுக்கு மட்டுமே' என்ற ஒரு கொள்கையை வகுத்து (ஆரம்பத்தில் ரொம்ப கஷ்டம்) கடைப் பிடித்துப் பாருங்கள். வீட்டுக் கவலையை ஆபீசில் குழப்பாமல், ஆபீஸ் பிரச்னையை வீட்டில் நினையாமல் இருங்கள். பல விபத்துக்களை சாலையில் மட்டுமில்லை, வாழ்க்கையிலும் கூடத் தவிர்க்கலாம்.

- பஸ்ஸுக்குச் சில்லறையோ, வண்டிக்குப் பெட்ரோலோ முன்கூட்டியே தயார் செய்து விடுவது நல்லது. கடைசி நேரத்தில் கையை உதறிக் கொள்வதாலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. இல்லத்தரசிகள் தங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், கணவன், குழந்தைகளுக்கும் இந்த விஷயத்தில் உதவி செய்யலாம்.

- வாகனங்களில் செல்லும் போது கணவன் காதிலே அனைத்துப் பிரச்னைகளையும் ஓதும் பெண்கள் நிறைய. கணவன் மனைவியின் மனக்குமுறலைக் கேட்பானா, சாலை விதிகளைப் பார்ப்பானா? அதேபோல நண்பர்களும் பேசிக் கொண்டோ, பெரிதாகச் சிரித்து ஜோக்கடித்துக் கொண்டோ போவார்கள். இவை அனைத்தும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

- சவால், 'நான் முந்தியா நீ முந்தியா?' என்பதெல்லாம் வாழ்க்கைக்கு உதவலாம்; போக்குவரத்துக்கு உதவாது. இப்படிப்பட்ட எண்ணம் வரும் போதெல்லாம் 'உங்களுடைய குடும்பத்தில் நீங்கள் எத்தனை முக்கியமான நபர்' என்பதை ஒரு நிமிடம் நினைத்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தானாகவே வேகம் அடங்கி விவேகம் பிறக்கும்.

சேர முடியாமல் ஊர்வலங்கள் தொல்லை கொடுக்கின்றன. ஊர்வலங்களுக்கு முக்கியமான சாலைகளில் செல்ல அனுமதி கொடுக்கக் கூடாது. அப்படியே கொடுத்தாலும் காலை நேரத்திலும், மாலை நேரத்திலும் ஜனநெரிசல் அதிகமான நேரங்களிலும் ஊர்வலங்கள் செல்லத் தடை விதித்து மற்ற நேரங்களில் அவைகள் செல்ல அனுமதிக்கலாம்.

உயிருக்காகப் போராடுபவர்கள், ரயில், விமானம் போன்றவற்றில் பயணம் செய்யப் புறப்படுபவர்கள் எல்லாம் இந்த ஊர்வலங்களால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். என் போன்ற டாக்டர்கள் மற்றும் அத்தியாவசியப் பணிகளில் இருப்பவர்களும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்: பெண்கள் சாலையில் வாகனங்களில் போகும் போது சிலர் கிண்டல்,கேலிபண்ணுகின்றனர். இன்னும் சிலர் வேகமாக வாகனத்தில் வந்து பெண்களின் வாகனத்தோடு ஒட்டியபடி வந்து அவர்களைப் பயமுறுத்துகிறார்கள். இது போன்று ஒரு சம்பவம் சென்னையில் சில நாட்களுக்கு முன்னால் நடந்து ஒரு பெண் இரண்டு சக்கர வண்டியில் சென்ற போது விபத்துக்குள்ளாகி இறந்து போனாள். எனவே போக்குவரத்துப் போலீசார் வாகனங்களில் செல்லும் பெண்களுக்குத் தகுந்த பாதுகாப்பு அளிக்க வேண்டும். அவர்களைக் கிண்டல் செய்வோரைக் கடுமையாகத் தண்டிக்க வேண்டும்.

ரிக்ஷாக்காரர் கந்தசாமி:

''பிழைப்புன்னு ஒண்ணு இருக்கு சார். ஒரு தரம் இரண்டே பசங்களை மட்டும் ஸ்கூலுக்குக் கூட்டிக்கிட்டுக் கொண்டு வந்து விடறேம்னு வைச்சுக்குங்க. எங்களுக்கு அதிக பட்சமா நூறு ரூபாய்தான் கிடைக்கும். வயிற்றைப் பட்டினிப் போட முடியுமா? அதனால்தான் நான்கு ஐந்து பசங்களை ஏற்றிக்கிட்டுப் போக வேண்டியிருக்கு. நான் என் ரிக்ஷாவில எதிரும் புதிருமா சீட்டு போட்டிருக்கேன். ஐந்து பேரை ஏற்றிக் கொண்டு போகிறேன். நிதானமாப்போனா விபத்து ஏற்படாது. வேகமாப் போனாதான் ஏற்படும்.

'ரிக்ஷாவில பசங்களை ஏற்றிக் கொண்டு போவது இருக்கட்டும், நம்ம ஊர்ல சாலை விபத்து ஏற்படக் காரணமே சாலைகள்தான். குண்டும் குழியுமா இருக்கிற சாலையை ரிப்பேர் பண்ணினால் பல ஆபத்துங்க ஏற்படாது!

பேட்டி:

கீழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்

புகைப்படம்: பிரபுசங்கர்



• ரஞ்சித்சிங்.

அதிகம் ஏற்றிச் செல்லும் ரிக்ஷாக்களைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

இந்த ரிக்ஷா விவகாரம் என்றில்லை. வேறு சில போக்குவரத்து விவகாரங்களிலும் குழந்தைகளை முக்கியமாக நினைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் குடும்பத்தில் அலைவரும் ஒன்று சேர்ந்திருக்கும் நேரத்தில், செய்தித்தாளில் வந்த அன்றைக்கு நடந்த விபத்தைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். விபத்து நடந்த காரணத்தை முக்கியமாகச் சொல்ல வேண்டும். பெரும்பாலும் ஒரு நிமிட அஜாக்கிரதையினால் இருக்கும்.'' இப்படியெல்லாம் நடக்குதுப்பா. ரோட்டில் போகும்போது பார்த்துப் போ, வேடிக்கை பார்க்காதே. நண்பர்களோட பேசிக்கிட்டே டிராஃபிக் ரூல்ஸை மீறாதே' என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொடுக்கணும்.

அதேபோலபள்ளியிலேகாலையிலேநியூஸ் படிக்கும்போது ஒரு வரி விபத்துக்களைப் பற்றியும், அது நடந்த காரணத்தைப் பற்றியும் படிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அந்தக் குழந்தை அப்பாகிட்டே வந்து,

''இனிமே நல்ல ஹெல்மெட்டைப் போட்டுக்கிட்டு போப்பா. இப்படித்தான் நேத்து

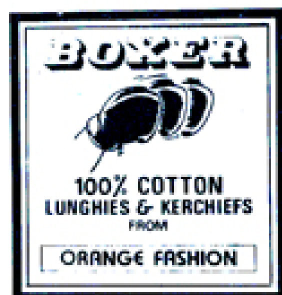


ஒருத்தர் போய் ஆக்ஸிடெண்ட் ஆயிடிச்சு.''

என்று சொல்லும்.இதெல்லாம் 'அச்சாணியப் பேச்சு' என்று ஒதுக்கக் கூடாது. சின்னக் குழந்தைங்க வாழ்க்கையில ஒழுக்க முறைகளை விதைக்கணும். டிராஃபிக் ரூல்ஸ் சாலைக்கு மட்டுமல்ல, வாழ்க்கைக்கும் உதவும்'' என்கிறார் ரஞ்சித் சிங்.

அதனால்தான் பள்ளி மாணவ, மாணவி

கண்ணைக் கவரும் வண்ணங்களில்
நெஞ்சை அள்ளும் ரகங்கள்.



பாக்ஸர்

லுங்கிகள்
கைக்குட்டைகள்



உயர்தரமான நூலைக் கொண்டு
தயார் செய்யப்பட்டது.
சாயத்திற்கு உத்திரவாதம்.

ஆரஞ்சு ஃபேஷன்

LOTUS/87/Tam

26-A, 4வது மெயின் ரோடு. சி.ஐ.டி. நகர், சென்னை-600 035.

முகவர்கள்: பாக்ஸர் டிரஸ் பாரடைஸ், ஷாப் நெ. 6, அய்யனார் காம்ப்ளக்ஸ் 225, ஆற்காடு ரோடு, வடபழனி, சென்னை — 600 024. * கனி டிரஸ்ஸஸ், ஷண்முகம் ரோடு, தாம்பரம், சென்னை — 600 045. * பாலமுருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ், ஷாப் நெ. 2—A, No. 135—A. சாமி நாய்க்கன் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை—600 002. * லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ், 24/2—A. டபுள் மால் தெரு, தெப்பகுளம், திருச்சி—620 002

களைக் கூடப் போக்குவரத்திற்கு உதவ என நியமித்திருக்கிறார்கள். அப்பாவிக் குழந்தைகள் இதைச் செய்கிறார்கள்.

பொதுவாகவே சாலை விதிகள் எல்லாம் கேட்பாரற்றுத்தான் கிடக்கின்றன. நாளுக்கு நாள் விபத்துக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது.

விபத்து எனச் சொல்லிவிட்டாலும் தலைவரை திடீரென ஒரு குடும்பம் இழந்துவிட்டால் எத்தனை அல்லல்பட வேண்டியிருக்கிறது. தாயாரை இழந்து குழந்தைகள் படும் அவதிதான் எத்தனை? ஒவ்வொரு விபத்தும் அதோடு முடிவதில்லை. அதற்குப் பின்னர் ஒரு சோகக் கதையே தொடருகிறது.

எனவே வீட்டை விட்டு வெளியே வந்தால் நாம் ஒரு பொறுப்புள்ள 'சமூகப் பிரஜை' என ஒவ்வொருவருக்கும் எண்ணம் இருந்து ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் போதும். நாமும் வாழலாம்; மற்றவர்களையும் வாழ வைக்கலாம்.

மேலட்டை வண்ணப்படம், புகைப்படங்கள்:

யோகா

கார்ட்டூன்கள்: **மணியம் செல்வன்.**

ஆங்காங்கே இருக்கும் மாதர் சங்கங்கள் போக்குவரத்துத் துறைக்குப் பெரிதும் உதவி செய்யலாம். பல பெரிய சமூக சேவைகளைச் செய்து வரும் அவர்கள் இந்தத் தொண்டினையும் செய்யலாமே! இதைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டபோது ரஞ்சித்சிங் பெரிதும் வரவேற்றார்.

''நிச்சயமா அவர்களுடைய சேவைகளை நாங்க வரவேற்கிறோம். அந்தந்த ஏரியாவில் இருக்கும் மாதர் சங்கங்கள் அந்தந்த ஏரியாவின் போக்குவரத்திற்கே பொறுப்பேற்கலாமே! கார் பார்க்கிங் போன்ற மற்ற போக்குவரத்துத் துறை சம்பந்தமான பணிகளில் தாராளமாக ஈடுபடலாம். அவர்களுக்கு நாங்கள் தேவையான போலீஸ் பாதுகாப்பைத் தரவும் தயாராக இருக்கிறோம்.''

என்றார். ஏன் விபத்துக்களால் ஏற்படுகின்ற துயரங்கள், சாலை விதிகளை மீறுவதால் ஏற்படுகின்ற கஷ்டங்களைப் பற்றிப் போக்குவரத்துத் துறையினரை அழைத்துத் தங்கள் மாதர் சங்கங்களிலே பேசவும் வைக்கலாமே!

ஏற்கெனவே 'டிராஃபிக் வார்டன் அசோசியேஷன்' என்ற ஒரு கிளையைத் துவங்கி சமூக சேவையில் ஆர்வமுள்ளவர்களை இதில் ஈடுபடுத்தி வருகிறார்கள். இதன் தலைவரான திரு. கிருஷ்ணமூர்த்தி பல பெண்களும் இதில் சேவை புரிவதாகக் கூறினார். இப்படி மாதர் சங்கங்கள் தங்களுக்கு உதவ முன்வருமானால் மிகவும் சந்தோஷத்துடன் 'வரவேற்கிறோம்' என்றும் கூறினார்.



பெசன்ட் நகர் அரிமா அரிவையர் சங்கம் சாலைப் போக்குவரத்துக்கு உதவியாக......



தையல் சொல்லும் கதை



அறுபத்து நான்கு கலைகளில் ஒன்றான தையற்கலையை எப்பாடு பட்டாவது கற்றுக் கொண்டுவிட வேண்டுமென்று நான் பகீரதப் பிரயத்தனம் செய்ய ஆரம்பித்த வேளை சரியில்லை என்றுதான் நினைக்கிறேன்.

பள்ளிப் பருவத்தில்தான் அந்த விபரீத ஆசை எனக்கு வந்தது. ருக்கு பளபளப்பான அந்தப் புதிய உடையுடன் வந்தபோது, எடுத்த எடுப்பில் அது என்னைக் கவர்ந்துவிட்டது. அதுவும் அதை அவளே வெட்டித் தைத்ததாக வேறு சொன்னது என்னுடைய ஆசையைக் கிளப்பி விட்டுவிட்டது. 'எப்படியாவது நாமும் தைக்கக் கற்றுக் கொண்டு விட வேண்டும்.'

''நமக்கேம்மா இந்த வம்பெல்லாம்? இதோ தெருக்கோடி டெய்லர் நமக்கு நன்றாகத்தானே தைக்கிறான்? அதுவே போதும்...'' என்று தாத்தா சமாதானப் படுத்தினார்.

''கத்தரிக்கோலை பிடிக்கத் தெரியாது — உனக்கேன் இந்தத் தகாத ஆசை. ம்... கஷ்ட காலம் யாரை விட்டது?'' அண்ணாவின் கேலி மொழிகள் —

அம்மாதான் துணையாக நின்றாள்.

அடுத்த தெருவில் புதிதாக ஆரம்பித்திருந்த தையல் வகுப்பில், கத்தரிக்கோல், இஞ்ச் டேப், பாபின் சகிதம் போய்ச் சேர்த்துவிட்டு, சந்தேகத்துடன்தான் திரும்பி வந்தாள்.

சேர்ந்தேன்.

''முதலில் 'பெடலிங்' கத்துக்கோம்மா. அதுதான் முதல் ஸ்டெப்...''

ஆரம்பமே கோளாறு. லேசில் வந்தால் தானே, ரிவர்சிலேயே ஓடும் மெஷினைக் கற்றுக் கொள்ள ஒரு வாரம், பத்து நாட்கள் ஆகிவிட்டன.

''சரிம்மா... நாளைக்கு வரும் போது ஒரு மீட்டர் மல் துண்டு வாங்கிண்டு வா.''

அம்மாவுக்கு பாவம் உற்சாகம். கைவேலையைப் பாதியிலேயே விட்டுவிட்டு, துணி வாங்க ஓடினாள்.

எல்லோரிடமும் ஏற்கெனவே பெருமை வேறு, 'என் பெண் தையல் கிளாஸுக்குப் போகிறாள்' என்று...

அடுத்த நாள்...

ஏற்கெனவே காத்திருந்த நாலைந்து மாணவிகளுடன் போய்ச் சேர்ந்து டீச்சர் டேபிளின் முன் நின்றேன்...

''எல்லோரும் நல்லா கவனிச்சுக் கோங்கோ...''

டீச்சர் விவரிக்கலானாள்.

''இது 'ஏ,' இது 'பி,'; 'சி,' 'டி'...

'ஏ'யிலிருந்து... சென்டி மீட்டர், 'பி'யிலிருந்து... சென்டிமீட்டர்...''

கணக்கா...? நான் கணக்கில் 'வீக்'... இங்கு வந்தும் இது விடவில்லையா என்னை...?

''என்ன பவித்ரா புரிந்ததா?''

''ம்...''

''அப்ப சரி, இப்போ சொன்ன மாதிரி வரைந்து வெட்டிக் கொண்டு வாங்க...''

கணக்கு ராமானுஜத்துக்குக் கணவெல்லாம் கணக்கு விளையாடுமாம். எனக்கோ

அத்தனையும் பயங்கர சொப்பனமாயிற்றே...?

"இது என்னம்மா...? என்ன அளவெடுத்தே?"

நான் திகிலுடன் விவரித்தேன்.

சக மாணவிகளின் பார்வை வேறு என்னவோ செய்தது.

"ஏம்மா... நான் உன்னை சென்டிமீட்டரில் அளக்கச் சொன்னால், இஞ்ச்சிலா அளந்திருக்கிறாய்? கணக்கில் எத்தனை மார்க் ஸ்கூலில்...?"

அதுதான் நான் கடைசியாக அந்த வகுப்புக்குப் போனது.

"அம்மா, நான் இனிப் போகப் போவதில்லை" என்றதும் தூண்டித் துருவிக் கேட்டாள்.

"எனக்குப் படிப்பதற்கே நேரம் போதவில்லை" என்று மழுப்பினேன்.

வகுப்புத் தோழிகள் முதல், அறிந்தவர் தெரிந்தவர் வரை எந்தப் புது உடையைப் பார்த்தாலும், 'இது நீ தைத்ததா?' என்று கேட்டு மானத்தை வாங்கினார்கள்.

பிறகு ரொம்ப நாட்கள் வரை அந்தத் தெருப் பக்கமே தலை வைத்துப் படுக்கவில்லை.

கல்லூரியில் நுழைந்தேன். தோழிகள் சும்மாவா இருந்தனர்! "இதைப் பார்த்தியா பவித்ரா... இது நானே தைத்தது... ஆனால் தோள்பட்டை மாத்திரம் அரை இஞ்ச் இறங்கி விட்டது. இல்லாவிட்டால் பெர்ஃபெக்டாக இருக்கும். நாமே தைத்துப் போட்டுக் கொள்வதில் இருக்கும் 'த்ரில்' வேறு எதிலும் இல்லை..."

பொல்லாத ஆசை மீண்டும் விசுவரூபம் எடுத்தது.

அம்மா எச்சரித்தாள்.

"ஒரு முறை சேர்த்து, பாதியிலேயே ஏ, பி, சி, டி 'கூடக் கற்றுக் கொள்ளாமல் நிறுத்தி விட்டாய்... அப்பவே டைம் இல்லை என்றாய்..."

"ஒழுங்காகப் படிக்கும் வழியைப் பார் பவித்ரா. எல்லாவற்றுக்கும் தகுதி என்று ஒன்று இல்லையா?" அண்ணாவின் கிண்டல் மீண்டும்.

இந்த முறை புத்திசாலித்தனமாய் ஒரு காரியம் செய்தேன்.

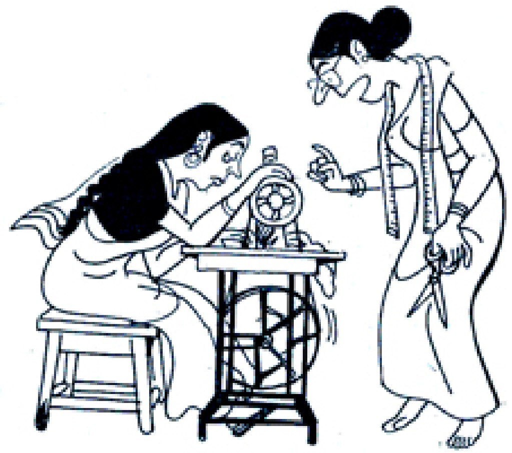
என் தோழியின் வீட்டுக்கே படையெடுத்தேன். அவளும் அரை மனத்துடன் சனி, ஞாயிறில் கண்டிப்பாக வரச் சொன்னாள். சகல விதமான உபகரணங்களுடனும் போய்ச் சேர்ந்தேன்.

"பவித்ரா... முதலிலிருந்து நான் ஆரம்பிக்கவில்லை. எடுத்த எடுப்பில் 'சோளி' கற்றுக் கொடுத்து விடுகிறேன். உனக்கு உபயோகமாக இருக்கும்..."

எனக்குப் பெருமை தாங்கவில்லை!

அவள் வரைந்து கொடுத்த, தலைச்சுற்றல்

நிமலா ரகுநாதன்







கணக்கோடு கூடிய வரை படத்தைக் கொஞ்சம் பயத்துடனேயே வாங்கிக் கொண்டேன்.

''இப்போது ஒன்று வெட்டிக் காண்பிக்கிறேன் பார்...''

காண்பித்தாள்.

''ரொம்ப ஈசி... நாளை நீயாக ஒன்று வெட்டு...''

எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. அவள் சொல்வது போல் அத்தனை ஈசியாக இருக்கும் என்றும் தோன்றவில்லை. இரவில் வரை படங்கள் வரைந்து சோளியைத் தவிர மற்ற அத்தனை ஷேப்பிலும் இரண்டு மூன்று துணிகளை வெட்டித் தீர்த்து, முடிவில் வெட்கத்துடன் அவளுடன் பேசுவதையே தவிர்த்து, அவளும் அதைத் தவறாக நினைத்து, என்னுடன் பகை கொண்டதெல்லாம் வேறு கதை.

கல்யாணம் ஆகித் தனிக்குடித்தனம் வைத்தாயிற்று.

பக்கத்து வீட்டு வைதேஹி உயிராகப் பழகினாள். 'ஆண்ட்டி, ஆண்ட்டி' என்று நாளைக்கு ஒரு முறையாவது 'விசிட்' செய்யாமல் இருந்ததில்லை.

தப்பித் தவறி ஒருநாள் கேட்டுவிட்டேன். ''உன் சுரிதார் கட்டிங் ரொம்ப நன்றாக இருக்கிறதே!''

''இது நானே தைத்தது ஆன்ட்டி. நாலு வருடங்கள் கற்றுக் கொண்டேன்... அம்மா ப்ளவுஸ் கூட நான் தைத்ததுதான். உங்களுக்கு வேண்டுமானால் சொல்லித் தருகிறேன்'' என்றாள்.

மீண்டும் அந்த வம்பில் மாட்டிக் கொள்ள எனக்கு இஷ்டமில்லை.

''எனக்கு நேரமிருப்பதில்லையே...?''

''இது ஒன்றும் அவ்வளவு கஷ்டமான காரியம் இல்லை ஆன்ட்டி. உங்கள் அளவு 'ப்ளவுஸ்' கொடுங்கள். 'பேப்பர் கட்டிங்' எடுத்துத் தருகிறேன். அதே அளவில் வெட்டித் தைத்தால் பிரமாதமாக இருக்கும்.''

எனக்கு அரை மனதுதான். இந்தத் தோழமையும் போக வேண்டி வருமோ?'

மறுநாளே பேப்பர் கட்டிங் தந்துவிட்டாள் வைதேஹி. அவளே ஒரு துணியைச் சிரத்தையுடன் வெட்டிக் காண்பித்தாள். ''இப்படியெல்லாம் 'ஜாயின்' செய்ய வேண்டும்..'' நான் பொறுமையுடன் கவனித்துக் கொண்டேன்.

இரவு தைத்து முடித்துத் திருப்பிப் பார்த்தேன்.

'தேவலையே, ப்ளவுஸ் ஷேப்பில்தான் இருக்கிறது.'

ஆனால் ஏதோ குறை. கை நுழையாமல், கழுத்து பெரிதாக... மறுநாள் வைதேஹியிடம் காண்பித்தபோது விழுந்து விழுந்து சிரித்தாள்.

''ஐயோ ஆன்ட்டி... கைகளை கழுத்துப் பக்கத்தில் சேர்த்துத் தைத்து விட்டீர்கள் ஆன்ட்டி... அதனால் பரவாயில்லை. பிரித்துத் தைத்து விடலாம். முதல் தடவைதானே?''

விரைவிலேயே, அவருக்கு 'டிரான்ஸ்ஃபர்' கிடைத்து விடவே இந்த ஆசை இதோடு போயிற்று.

குடும்பம் பெருகியது. இருந்தாலும் வளர்ந்துவிட்ட தங்கைகள் பெருமையாகக் காண்பிக்கும் ஒவ்வோர் உடுப்பும், மீண்டும் என் கற்பனையை வளர்க்க ஆரம்பித்தன. ஆனால் வடிவம் கொடுக்க முடியாமலே போய் விட்டது.

டில்லியிலிருந்து என் தங்கை வந்திருந்தாள். வழக்கம்போல் அவள் குழந்தைகளுக்கு தைத்த 'டிரஸ்'களைக் காண்பித்தாள். இசைகேடாக ஒரு வார்த்தை கூறிவிட்டேன்...

''ரொம்ப நன்றாக இருக்கிறது ப்ரியா..''

வந்தது வினை...

''நான் சொல்வதைக் கேள் பவித்ரா. உனக்கும் நாலு குழந்தைகள்... இந்தக் காலத்தில் டெய்லரிங் சார்ஜ் கொடுத்துக் கட்டுப்படியாகுமா? பிற்கால சேமிப்பு பூஜ்யமாகிவிடும். இன்னும் இரண்டு நாட்கள் இருக்கப் போகிறேன். பேசாமல் அவசியமானவற்றையெல்லாம் கற்றுக் கொள். சுரிதார் அளவு கொடு... மூன்று பேருக்கும் பேப்பர் கட்டிங் எடுத்துத் தருகிறேன்...

இரவே ஆரம்பித்து விட்டோம். சித்ரகுப்தன் கணக்கு போல் குறித்து, பெருக்கி ஒரு வழியாகப் பேப்பரில் வெட்டிக் கொடுத்தாள். ''கொண்டா உன் அளவு 'ப்ளவுஸை'!'' என்று அதையும் விடவில்லை.

''அடுத்த முறை பார்க்கும் போது, அத்தனையும் நீ தைத்தது என்று கூற வேண்டும்,'' என்று மிரட்டிவிட்டுப் போனாள்.

நான் கற்பனை உலகில் சஞ்சரித்தேன்.

அடுத்த வாரமே என் 'பாக்கெட் மனி'யில்...துணிமணிகளைவாங்கிவரைந்துவெட்டினேன். பகீரென்றது. வெட்டிய துணிகள் தலையணை உறை போலத் தோற்றமளித்தன. பிரமையா...?

பருப்பு உசிலிக்கு வெறும் து. பருப்பு மட்டுந்தான் பலர் போடுவார்கள். து. பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, ப. பருப்பு மூன்றையும் கலந்து ஊற வைத்துப் பருப்பு உசிலி செய்யுங்கள். ருசியும், வாசனையும் அதிகரிப்பதை உணருவீர்கள்.

— கமலா.

A HEALTHIER BABY AND A HAPPIER YOU!

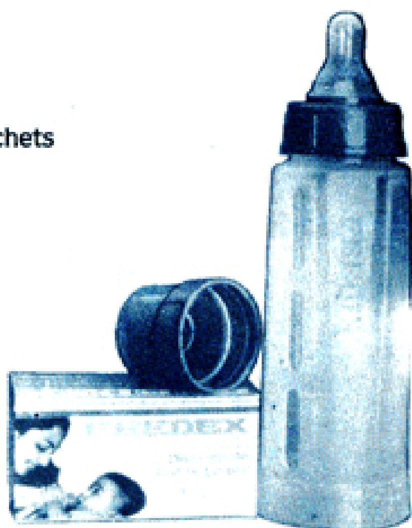
FEEDEX DISPOSABLE BOTTLE LINERS

Its Too Good But Its True!

INTRODUCED FOR THE FIRST TIME
A NEW CONCEPT IN 1NFANT. FEEDING

- ☐ Ready to use
- ☐ Scientifically Pre-sterilized polythene satchets
- ☐ More Hygenic and Safer for the Baby
- ☐ Saves precious time and money
- ☐ Handy for travel
- ☐ A Boon for working mothers
- ☐ Ideal for Night feeds

Could you ask for more?



AVAILABLE IN MADRAS CITY ONLY
Enquiries for distribution in other states invited

Contact: Feedex Disposables,
99-A Mowbrays Road
Alwarpet Madras-18

திருடனுக்குத் தேள் கொட்டியது போல் யார் கண்ணிலும் படாமல் ஒளித்து வைத்தேன். துக்கம் துக்கமாக வந்தது.

ஒரு நாள் நான் முக்கிய காரியமாக வெளியில் சென்று மாலையில் வீடு திரும்பிய போது, பெரிய பெண் சுதா, அதைக் கண் முன் நீட்டினாள்.

"அம்மா... இதைப் பார்த்தியா...?"

நான் பிரமித்தேன்.

என்னால் முடியவில்லை என்று பதுக்கி வைத்த துணி அழகிய கரிதார் வடிவில் உருப்பெற்றிருந்தது.

"நானே தைத்தேன்மா. அதைப் பார்த்துச் சரிபண்ணிட்டேன்... எப்படி இருக்கு...?"

சுதா பிரமாதமாகத் தைத்துப் பழகி விட்டாள். அவளுக்கு ஒரே பெருமை.

"என்னம்மா அப்படிப் பார்க்கறே... உனக்கும் ஆசையாக இருக்கிறதா...? நான் சொல்லித் தரட்டுமா?

இவள் எத்தனாவது டீச்சர் என்று யோசிக்க ஆரம்பித்து மௌனமானேன்.

"அம்மா! முதலில் பட்டன், ஹூக் தைத்துக் கொடுக்கும் வேலைகளைச் செய். நான் தைப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தால் தானாக வந்துவிடும்... என்று அபயம் அளித்தாள்.

ஊஹூம்... வரவில்லை...

அவளுக்குக் கல்யாணம் ஆகி நாட்கள் ஓடிவிட்டன.

அன்று அவர்கள் வீட்டிலிருந்து கடிதம் வந்தது.

அவர் உற்சாகத்துடன் கூவி அழைத்தார்.

"பவித்ரா... விஷயம் தெரியுமா? நீ பாட்டி ஆகப் போகிறாய்... பேரனோ, பேத்தியோ...?" என்றவர், "பேத்தியே பிறக்கட்டும்" என்றார் திடீர் கனிவுடன்:

"ஏன்...?"

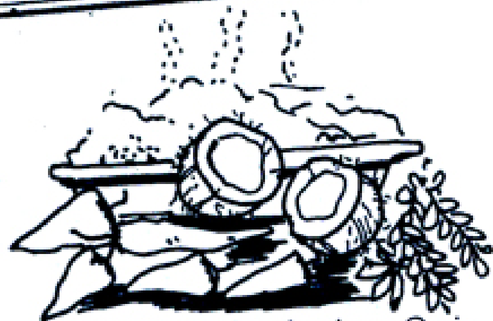
"உனக்கு டெய்லரிங் கற்றுத் தர வேறு புதிய டீச்சர் வேண்டாமா?"

முகம் சிவந்து போனாலும், அந்தக் காட்சி கண்முன் தெரியச் சிரிப்பு வந்தது...

சின்னப் பெண் ஒன்று, கத்தரிக்கோல், இஞ்ச்டேப் வகையறாக்களுடன் டீச்சர் வேலை பார்க்க, நான் சென்ட்டி மீட்டரா இஞ்சா என்று விழிக்கும் காட்சி கண்முன் விரிந்தது.

அவருடன் சேர்ந்து சிரித்து வைத்தேன். வேறு என்ன செய்ய?

கொழுக்கட்டை கிச்சடி



தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி மாவு — 500 கிராம்,
தேங்காய் — 1,
பொட்டுக் கடலை — 100 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் (சிவப்பு மிளகாய்)— 5 (அ) 6,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
தேங்காய் எண்ணெய் — 25 கிராம்,
கடுகு, கறிவேப்பிலை சிறிது.

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு சிறிது உப்புப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். தண்ணீர் கொதித்த பின் மாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். மாவு ஆறிய பின் தேய்த்துப் பிசைந்து தேவையானால் எண்ணெய் தொட்டுக் கொள்ளலாம்: நன்கு பிசைந்த மாவைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக (அதாவது மிளகை விடச் சற்று பெரியதாக) உருட்டி கொழுக்கட்டை தயார் செய்து கொள்ளவும். கொழுக்கட்டை உருட்டச் சற்றுபொறுமை அவசியம் தேவை. (எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சி றி ய த ா க உருட்டுகி றோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பார்க்கவும் சுவைக்கவும் நன்றாக இருக்கும்.) அவ்வாறு உருட்டிய கொழுக்கட்டையை இட்லி தட்டில் அள்ளி வைத்து ஆவியில் வேக விடவும்.

தேங்காயைத் துருவி, அதோடு பொட்டுக் கடலை, உப்பு, மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து சட்னி போல் அரைக்கவும். இந்த விழுதை வேக வைத்த கொழுக்கட்டையில் போட்டுப் பிசிறி வைத்து விடவும். ஒரு வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொழுக்கட்டையைக் கொட்டிக் கிளறவும். சுமார் ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்கவும்.

இது சாப்பிடச் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருப்பதோடு, கண்ணுக்கும் பார்க்க அழகாக இருக்கும். சிறுசிறு முத்துக்கள் போல் அழகாகத் தோற்றமளிக்கும்.

— பாலா.



லாரியில் ஒரே ஆண்கள் மயம்!

சமீபத்தில் நடந்த தென்னிந்திய மோட்டார் பந்தயத்தில் மூன்று பெண்கள் கலந்து கொண்டு பரிசும் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

பந்தயத்தின் வழியில் பல திடுக்கிடும் சம்பவங்கள் நடந்தனவாம்! விவரிக்கிறார்கள்.

"பந்தயத்தில் வெற்றி பெற்று விட வேண்டுமென்ற வெறியில் தலைதெறிக்க மணிக்கு 130 மைல் வேகத்திலும் சென்றிருக்கிறோம். ஆக்ஸிலேட்டர் பெடல் பந்தய நடுவில் கழன்று விட்டது! ஒருவாறு சமாளித்தோம்" என்றார் 'நேவிகேட்ட'ராகப் போன அமீதா படேல்.

அன்றைக்கு காரோட்டிச் சென்ற கவிதா: "இரவு பன்னிரண்டு இருக்கும். வரைபடம்ப்படி இடது பக்கம் திரும்பக் காரைத் திருப்பிய போது 'சடக்'கென்று பிரேக்கைக் அழுத்தி நிறுத்தினேன். கொஞ்சம் கார் நகர்ந்திருந்தாலும் நூறு அடி பள்ளத்தில் போய் விழுந்திருக்கும். எங்களைப் பற்றிப் பத்திரிகைகளில் ஆக்ஸிடெண்ட் செய்தி வந்திருக்கும். எங்கள் கைகால்களெல்லாம் பதறின! தப்பித்தது ஆண்டவன் புண்ணியம்தான்!" என்றார்.துணையாளராகப் போன சயால் இன்னொரு சம்பவத்தைச் சொன்னார்: "ஓர் இடத்தில் எங்கள் காரை வேகமாகத் தாண்டிச் சென்ற லாரி திரும்ப எங்களை வழிமறித்தது. அந்த லாரியில் பத்துப் பேர்கள் வரை ஒரே ஆண்கள் மயம்! பெண்களாகிய எங்களுக்குக் குலைநடுக்கம்! எப்படியோ அவர்களைக் கெஞ்சிக் கேட்டு, சமாளித்து, 'இதுபோலப் பந்தயத்திற்காகப் போகிறோம்' என்று சொல்லிப் போவதற்குள் போதும் போதுமென்றாகிவிட்டது!"

அத்தனை பாடுபட்டதன் பலனாக வெற்றியும் அடைந்து பரிசையும் பெற்ற அந்த வீராங்கனைகளைப் பார்க்கவே 'த்ரில்'லாக [illegible].

— பி. எஸ். எம்.

அவல் பாயசம்

முழு அவலை வறுத்துவிட்டுப் பாயசம் செய்வதற்குப் பதிலாக ஒரு டம்ளர் அவலை நெய்யில் வறுத்துவிட்டு அதை மிக்ஸியில் ரவையாகச் செய்து கொண்டு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து வேண்டிய அளவு சர்க்கரையும் போட்டு சர்க்கரை கரைந்தவுடன் அவலுடன் ஒத்தாற்போல ஆகிவிடும். அதை இறக்கும்போது பால் ஒரு டம்ளர் அல்லது வேண்டிய அளவு விட்டால் போதும். முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சையையும் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டாலும் நன்றாக இருக்கும். இதைப் பண்டிகை சமயங்களில் அல்லது விருந்தினர்கள் வந்திருக்கும் சமயங்களில் செய்யலாம். வந்திருப்பவர்களுக்கு அவலில்தான் செய்தது என்று தெரியாது. அவ்வளவு ருசியாகவும் இருக்கும்.

— ராணி ரமணி

ஓர் உண்மைச் சம்பவம்:

பெற்றோர்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை



சமீபத்தில் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு சுமார் 15 வயது மதிக்கத்தக்க சிறுவன் வந்தான். அடிக்கடி தலைவலி வருவதாகக் கூறிய அவனைக் கண் மருத்துவர் பரிசோதித்து, கண்ணைப் பொறுத்தவரை எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை என்று உறுதி கூறிய பின்னர், நான் என் பரிசோதனையைத் தொடங்கினேன்.

அந்தச் சிறுவனுடைய படிப்பு, பழக்க வழக்கம் முதலியவை பற்றி விசாரித்துக் கொண்டே பரிசோதனை செய்தேன்.

கண்கள் அங்குமிங்கும் அலைபாய, ஒரு மாதிரி 'நெர்வஸாக' இருந்தான் அவன்.

அவன் தாயார் அவனைக் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு அவனைப் பேச விடாமல் தானே பதில் கூறிக் கொண்டிருந்தார்.

தாயாரை வெளியே அனுப்பிவிட்டுத் துருவித் துருவி அந்தப் பையனை விசாரித்த போது, அவன், ''டாக்டர், என்னை எப்போதும் யாரோ துரத்தறது போல, கொலை செய்ய வர்றது போலப் பிரமையாவே இருக்கு. என்னால படிக்கவே முடியலை...'' என்றான்.

''படிக்க முடியலை என்றால் எதை? பாடப் புத்தகங்களையா அல்லது எந்தப் புத்தகங்களையுமேயா?'' என்று கேட்டேன்.

(இத்தனையும் எழுத எடுத்துக் கொண்ட நேரம் என்னவோ ஒரு நிமிடம்தான். ஆனால் அவன் வாயிலிருந்து வார்த்தைகளை வரவழைக்க எனக்குச் சரியாக 45 நிமிடங்கள் பிடித்தன.) என் கேள்விக்கு அவன் பதில் கூறினான். ''டாக்டர்... எனக்கு... (குறிப்பிட்ட எழுத்தாளர் பெயரைக் கூறி) அவருடைய நாவல்கள் என்றால் கொள்ளைப் பிரியம்... அதை மட்டும் விடாமல் வெளிவந்த நாவல்களை உடனே படித்து விடுவேன்'' என்று கூறினான்.

அவன் தாயாரைக் கேட்டதற்கு, சர்க்குலேஷன் முறையில் புத்தகங்கள் வாங்குவதாகவும், அவர் வாரப் பத்திரிகைகள் மட்டும் படிப்பார் என்றும், மகன்தான் தினம் நாவல், மாதப் புத்தகம் எடுப்பான் என்றும், தனக்கு அதில் விருப்பம் இல்லாததால் கவனிப்பது இல்லை என்றும் பதில் கூறவே திடுக்கிட்டேன்.

என்ன பொறுப்பற்ற பதில்... ''குறிப்பிட்ட எழுத்தாளரின் கொலைக் கதைகளையே திரும்பத் திரும்பப் படித்து கிட்டத்தட்ட மூளை குழம்பிவிடும், ஏன் பைத்திய நிலை என்று கூடக் கூறலாம். அந்நிலைக்கு ஆளாக்கப்பட்டது யாரால்?

தங்கள் குழந்தைகள் எந்த விதமான புத்தகங்கள் படிக்கிறார்கள்? யாருடன் பழகுகிறார்கள் என்று பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டாமா?

நல்ல வேளையாக, அச்சிறுவனின் அதிர்ஷ்டம் அவன் காப்பாற்றப்பட்டான். என்னால் இயன்ற வகையில் அவனுக்கு எடுத்துக் கூறி கொலைக் கதைகளை இனி அதிகம் படிக்க வேண்டாம் என்றும் அறிவுரை கூறியதோடு, ஒரு மாதம் கழித்து வரச் சொன்னேன். கூடவே, அவன் தாயாரிடமும் நல்ல விதமான முறையில் எடுத்துக் கூறி ஒரு மாதத்திற்கு 'சர்க்குலேஷன் புத்தகத்'தை நிறுத்தச் சொன்னேன்.

உண்மையில் ஒரு மாதம் கழித்து அச்சிறுவனிடம் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்பட்டது. முகத்தில் பய பிரமை மறைந்து தெளிவும் சிரிப்பும் இருந்தது.

இதைப் பெற்றோர்களுக்குத் தரும் ஓர் எச்சரிக்கைக்காக எழுதினேன்.

— டாக்டர் சரஸ்வதி

ஒரு திருடன் கதை



எம். ஏ. பி. பி., எப். பி. டி. ஆர். என்று எல்லா ஆங்கில எழுத்துக்களுக்கும் பெயர் போன எங்கள் ஊரைப் பற்றிக் கற்றை கற்றையாகப் புகழ் மாலைகள் வந்தது போகப் பத்திரிகைகளில் காரசாரமாக வேறு விதமாக எங்கள் ஊரின் பெயர் அடிபட ஆரம்பித்தது. முதல் தெருவில் கொள்ளை, மூன்றும் தெருவில் திருட்டு, போலீஸ் நாய், விசாரணை அப்படி, இப்படி! எல்லோருக்கும் பெயரும் புகழும் ஒரு நேரம் தான். எங்கள் ஊருக்கும் ராசி மாறிவிட்டது போலிருக்கிறது. நான், நீ என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு பாங்க் லாக்கருக்குக் கியூ வரிசை. தங்கம், வெள்ளியோடு போகிறதா? தகடு, தகடாய்ப் பட்டுப் புடைவைகள் கூட அல்லவா பறிபோகின்றன? விவஸ்தை கெட்ட திருடர்களாய் இருப்பார்கள் போலிருக்கிறது!

நாலைந்து திருட்டுக்கள் நடந்த உடனேயே ஊர்க்காரர்கள் உஷார் ஆகிவிட்டார்கள். கையிலே இருந்தால்தானே அகப்படையில் வர? வீட்டிலே ஒன்றும் வைத்துக் கொள்வதில்லை. நான் மட்டும் என்ன சாமானியமா? என்னுடைய நகைகளும் பாங்க் லாக்கரில் புகுந்து கொண்டன.

இப்படி இருக்கும் போது ஒருநாள் திடீரென எங்களுக்கு ஒரு தந்தி வந்தது. மாமியார் இறந்த செய்தி கேட்டுப் பரிதவிப்புடன் ஊருக்குக் கிளம்ப ஆயத்தமானேன், கணவர் குழந்தைகளுடன். ஒரு பாச்சுலர் சிநேகிதரை வீட்டிற்குத் துணையாக வைத்துவிட்டுப் போகலாம் என்று அணுகினால், அவரோ,

"என்ன, சார், பாச்சிலர் என்றால் திருடன் வந்து அடித்துப் போட்டால் தேவலை என்கிறீர்களா? எனக்கு மட்டும் உங்களைப் போல் திருமணமாகிக் குடியும் குடித்தனமுமாக இருக்க ஆசையிருக்காதா? வீட்டைக் கவனித்துக்கொள்ள வேறு ஆளைப் பாருங்கள்!" என்றார்.

வாயில் கையைப் பொத்திக் கொண்டு வேறு வழி தேடினோம். கடைசியாக ஒரு முடிவுக்கு வந்தோம். பாத்திரம், நகைகள் வீட்டில் இல்லை. பயமில்லை. அதனால் நான் என் கணவரிடம்,

"இந்தப் பட்டுப் புடைவைகளை மட்டும் யாராவது தெரிந்தவர்களிடம் கொடுத்து விட்டுப் போவோம்" என்றேன். அவரோ போட்டியாக,

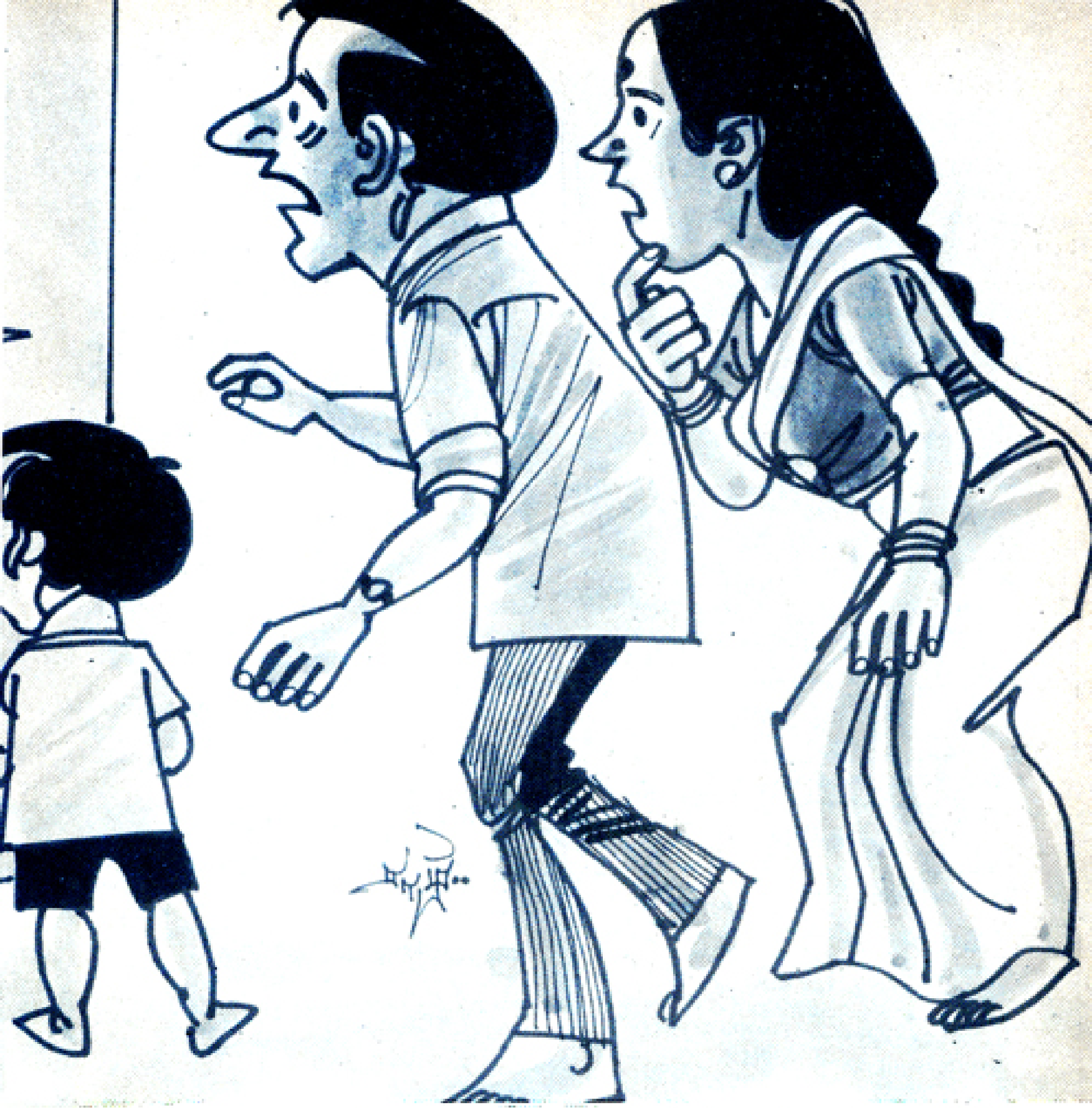
"அப்படியானால், என் சரிகை வேட்டிகள் கூடத்தான் விலை ஜாஸ்தி. அவற்றையும் நான் கொண்டு வந்த அயல்நாட்டு உல்லன் கோட், பாண்ட்டுகளையும், எல்லாவற்றையும் கொடுத்துவிட்டுப் போகலாம்" என்றார்.

"எல்லாவற்றையும் மூட்டை கட்டினால் எவரும் வாங்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள். விடுங்கள். என் புடைவையும் வேண்டாம். திருடன் எதைஎடுத்துக்கொண்டுபோகிறான் என்று பார்த்தால் தெரிந்து விடுகிறது எது விலை அதிகம் என்று!" என்றேன்.

இறுதியாக நடந்த காம்ப்ரமைஸ்படி எல்லாவற்றையும் பீரோவிலேயே வைத்துப் பூட்டிவிட்டுப் பயணம் கிளம்பினோம். சர்வ ஜாக்கிரதையாக எதிர் வீட்டில் சாவியும், காண்டாக்ட் பண்ண அட்ரஸும் கொடுத்து விட்டுப் போனோம். ஊர் போய் ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் "ஹவுஸ் அன்லாக்ட், ஸ்டார்ட் இம்மீடியட்லி" என்று தந்தி வந்தது.

விழுந்தடித்துக் கொண்டு ரயிலில் ஏறினோம். ரயில் முழுவதும் என் கணவர், "என்னுடைய சரிகை வேஷ்டியெல்லாம் பறி போயிருக்கும்!" என்று புலம்ப, நானோ, "இல்லை, உங்கள் வேஷ்டியை எவனும்

லலிதா சுந்தரராமன்



சீண்ட மாட்டான், ஐயய்யோ, என்னுடைய பட்டுப் புடைவையெல்லாம் பறி போயிருக்குமே' என்று அழ, ஒருவர் மாறி ஒருவராக ஒப்பாரி வைத்துக் கொண்டே வந்து சேர்ந்தோம்!

கதவைத் திறந்து, ஏதோ கர்ப்பக்கிரகத்திற்குள் நுழைவது போலப் பயபக்தியுடன் எல்லா தெய்வங்களையும் வேண்டிக் கொண்டு நுழைந்தோம். நல்லவேளையாக ஹாலில் டீ. வி. இருந்த இடத்தில் இருந்தது. ஆனால் இது என்ன அதிசயம்? அதன் மேல் ஒரு கடிதம் ஒட்டியிருந்தது. திருடன் ஓர் எழுத்தாளத் திருடன் போலிருக்கிறது.

'கவலைப்படாதீர்கள், உங்கள் டீ. வி. யை எடுத்துக் கொண்டு போகவில்லை. இது கேவலம் பிளாக் அண்ட் ஒயிட்தானே, கலர் டீ. வி. யாகப் பார்த்து வேறு வீட்டில் எடுத்துக் கொண்டு விட்டோம்.'

என் கணவரோ நிம்மதியாக, அடுத்த கட்டத்திற்குப் போனார். அடுத்தபடி ஃப்ரிட்ஜ். அதன் மேலும் ஒரு காகிதம் ஒட்டியிருந்தது. "கவலைப்படாதீங்க சார், என்ன சார், உங்க வீட்டிலே ஒரே மாக்னெட் மயம்? திருடனைக் கண்டுபிடிக்க விரிக்கும் டிராக்னெட்டில் இதுவும் ஒன்றாய் இருக்குமோ என்று தொட்டுப் பார்த்தேன். வேறு ஒன்றுமில்லை. எண்ணிக் கொள்ளுங்கள் சார், பத்திரமாய் எல்லா மாக்னெட்டுகளும் இருக்கிறதா என்று!"

வாசகத்தைப் படித்த நாங்கள் ஏதோ திருவாசகத்தைத் தேடிப் போவது போல் பீரோவின் மேல் ஏதாவது ஒட்டியிருக்கிறதா என்று பார்த்தோம். என்ன அதிசயம். அங்கேயும் ஒரு பேப்பர்! அழகான கையெழுத்து!

"என்னம்மா? உங்க புடைவை பறிபோயிடுத்தேன்னு நீங்களும் பயப்பட வேண்டாம்! உங்க சரிகை வேஷ்டியெல்லாம் போயிடுத்தேன்னு நீங்களும் கவலைப்பட வேண்டாம் சார்! திறந்தபோது, எல்லாவற்றை

யும் எடுத்துக் கொண்டு போகணும் என்ற எண்ணம்தான் இருந்தது! ஆனால் புடைவைகளையும், வேஷ்டியையும் கையில் எடுத்த உடனே, அந்த ஆசையெல்லாம் மலையேறிப் போச்சு! அதை ஏன் சார் கேக்கறீங்க, என் கஷ்டத்தை? புடைவைகளையும் வேஷ்டிகளையும் பிரிச்சாலும் பிரிச்சோம், எல்லாம் நூல் நூலாய்ப் பிரிந்து ஒரு பெரிய பந்தாக மாறி எங்கள் கையை விட்டு வெளியே எடுக்க மற்றொரு திருடனின் தயவு வேண்டியிருந்தது எங்களுக்கு! ஒரே வியர்வை நாற்றம் வேறே. துவைக்கவே மாட்டீங்களா? ஆமாம், உங்களுக்குக் கல்யாணமாகிப் பதினைந்து வருடங்களாவது ஆகியிருக்கும்னு நெனைக்கிறேன், நான்! சரிதானா? இதுக்காவது உங்க மனைவிக்குப் புதுசா ஒரு பட்டுப் புடைவை வாங்கிக் கொடுங்க சார்!''

கடிதத்தைப் படித்த நாங்கள் மலைத்துப் போனோம். ஒரு வேளை இந்தத் திருடன் திரைப்பட வசன கர்த்தாவாக இருப்பானோ! அபார எழுத்து ஞானம் போங்கள்!

இறுதியாக நாங்கள் துப்புத்துலக்க சமையலறைக்கு வந்து சேர்ந்தோம். சும்மா விடுவானா திருடன்? அங்கேயும், கதவில் ஒரு கதையே எழுதப்பட்டிருந்தது!

''பாவம், இந்த வீட்டு மாமி. எத்தனை வருஷங்கள் சீட்டுக்கட்டி இப்படி எவர்சில்வர் டப்பாக்கள் வாங்கினாளோ! ஆமாம், இப்பத்தான் எவர்சில்வர் இடறி விழற இடமெல்லாம் இறைந்து கிடக்கிறதே! எதுக்கு, இத்தனை கஷ்டம் மாமி, உங்களுக்கு? அடுத்த தடவை திருட வரும் போது உங்களுக்கு மறக்காமல் எவர்சில்வர் டப்பாக்கள் நிறைய வாங்கி வந்து வைக்கிறோம்! இந்த 'சீப்' பான டப்பாவெல்லாம் எங்களுக்கு வேண்டாம்!

இறுதியாக ஒரு கடிதம், சாமான்கள் அடுக்கி வைத்திருந்த தட்டில் ஒட்டியிருந்தது! ''ஆக மொத்தம், உங்க வீட்டிலே ஒண்ணு கூடத் திருடு போகலேன்னு சந்தோஷப்படாதீங்கோ! எண்ணெய் வைக்கிற அலமாரியிலிருந்து ஐந்து கிலோ எண்ணெய் டின்னை எடுத்துண்டு போறோம்! அதை ஏன் கேட்கிறேள்? எண்ணெய் விலை ஏறிப் போச்சு. அதனாலேதான்!''

'அப்பாடா, கடிதங்கள் முடிந்தன, ஒரு வழியாக எட்டு முழ வேஷ்டிக்கு வந்தது எண்ணெயோடு போச்சே' என்று நிம்மதியாக அமர்ந்தார் என் கணவர். நானோ, ''எப்போன்னா, திரும்பவும் வருவான் அந்தத் திருடன்?'' என்று கேட்க அவர் என்னை முறைத்தார்!

''இல்லே, திரும்பி வரச்சே, எவர்சில்வர் டப்பாக்கள் நிறையக் கொண்டு வைக்கிறேன்னு எழுதியிருக்கானே, அதனாலே கேட்டேன்!'' என்று முனகினேன்.

புழுங்கலரிசி பன்

செய்முறை:

இரண்டு ஆழாக்கு நல்ல புழுங்கலரிசியை நீரில் ஊற வைக்கவும். ஒரு மூடித் தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். அரிசியைக் களைந்துவிட்டு, தேங்காயுடன் ஆட்டுரலில் நைஸாக அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வழித்து, ஒரு நாள் முழுவதும் மூடி வைத்திருந்துவிட்டு, மறு நாள், அதில் ½ ஆழாக்கு சர்க்கரை, நான்கு ஏலக்காய் பொடித்துப் போட்டு, மாவைக் கரண்டியால் நன்கு கலக்கி, ஒரு குழிவான, தட்டில் அதைக் கொட்டி, இட்லிக் கொப்பரைக்குள் வைத்து, மாவு பொங்கிவர இடம் இருக்கும்படி வேறொரு தட்டால் மூடி, கொப்பரையை மூடி விடவும். கொப்பரையை அடுப்பில் வைத்து, பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து, திறந்து பார்த்தால் மாவு 'பன்' போல ஊதி வந்திருக்கும். (மாவைக் கரண்டியால் குத்திப் பார்த்தால் ஒட்டாமல் இருக்க வேண்டும்.) இந்த 'பன்'னை அப்படியே ஒரு தட்டில் தட்டி, கத்தியால் வெட்டி, தேவையானதை எடுத்துச் சாப்பிடலாம். பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கச் சுவையான டிபன் ஆகும்.

— உமா.

அகத்திக் கீரையின் பூவைப் பறித்து, துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து மசித்து, தேங்காய், சீரகம், மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றை அரைத்துவிட்டுக் 'கூட்டு' செய்தால் பிரமாதமாக இருக்கும். அகத்திக் கீரையைப் போல, இதுவும் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண்ணைப் போக்கும்.

— உமா.

2 கிலோ பாமாயில் டின்னைத் திறக்கும் போது ஒரு பக்கம் நான்கு ஐந்து துளைகள் செய்து கொண்டு அதற்கு எதிர்ப் பக்கமும் சிறியதாக ஒரு துளை செய்து விட்டால் எண்ணெய் மொத்தமும் எளிதாகவும் சீக்கிரத்திலும் வேறு ஒரு பாத்திரத்திற்கு மாற்றிக் கொண்டு விடலாம்.

— பானு சுரேஷ்.



இனியும் நீங்கள் இல்லத்தில் ஒரு 'வாஷிங் மிஷினாக' இருக்க வேண்டுமா, என்ன? இதற்கொரு விடிவு இதோ--

அசாதாரண எஞ்சினியரிங் முறையிலமைந்த ராலிவாஷ்

கவலை இறக்குவீர் ராலிவாஷ் மீது. வேறு வழியின்றி நீங்களே ஒரு சலவை எந்திரமாக உழைத்திட்ட சோதனைக்கு ஒரு முடிவு. இனி உங்களுக்கு ஓய்வு.

ராலிவாஷ் தயவால் உங்கள் நேரமும் சிரமமும் மிச்சம். அவற்றை நீங்கள் வேறு வகையில் பயன்படுத்தலாம். முனகாமல் அது வேலை முடிக்கும்.

அசாதாரண ராலிஸ் என்ஜினியரிங் மகிமை. சலவை வேகம், வெளுக்கும் திறம், ஆடையின் ஆயுள் அனைத்தையும் மேம்படுத்தும்.

ஃபைபர்கிளாஸ் கட்டமைப்பு, அரித்துப் போகவே போகாத தொட்டி. அலசும் துணிகளை உசிதமாக ஆட்டி அமுக்கி வெளுக்கும் இதன் சிறப்பு வடிவம்.

ஓர் எலக்ட்ரானிக் டைமர், ஆடைகளை ஆட்டமேட்டிக்காக சுழல்வு-எதிர்ச் சுழல்வுக்கு உட்படுத்துகிறது 27 நொடிகளுக்கு ஒரு தடவை. அவ்வளவுமே துணிகளுக்கு உறுதியான நடைமுறை.

மேலிருந்து துணிகளை உள்ளே போட்டால் போதும். முன்புறத்திலிருந்து உள்ளே திணிக்கத் தேவையில்லை.

சலவை முடிந்ததும் நீரை எளிதில் வெளியேற்ற ஒரு வடிகால் விஸ்டம் உண்டு.

கவலையற்ற ஓட்டம், தொல்லையற்ற செயல்பாடு, முழு நம்பிக்கைத் தருதி, நீண்டகால ஊழியம்—இதயம்போல் இவ்வளவுக்கும் உயிரோட்டமான ஒரு மோட்டார்—ராலிஃபுல்ஃப் மோட்டார், இதனை வழங்குவோர், இந்தியாவின் மிகப்பெரிய வரிசையாக, உலகத் தரம் வகிக்கும் சிறு கண்ட்ரோல் மோட்டார்களின் தயாரிப்பாளர்கள்.

இதுதான் ராலிவாஷ். ஒப்பில்லாப் பொறியியல் அமைந்த வீட்டுபயோக சாதனங்களின், பெருகி வரும் ராலிஸ் வரிசையிலே அதிநவீனம். எந்திரமாக இருந்துவந்த உங்களை இல்லத்தரசியாக மகுடம் சூட்ட வடிவெடுத்துவந்த கருவி.

ராலிவாஷ்

ராலீஸ்

உழைக்கும் எந்திராவை இல்லத்து-இந்திராவாக மாற்றும் பணி

Creative Unit 6563 Tam.

‘சதி’ பெண்மைக்கு இழைக்கப்பட்ட சதி!





நாட்டையே பரபரப்பூட்டிய ''சதி'' ஒன்று சமீபத்தில் ராஜஸ்தானில் நடந்திருக்கிறது.

ராஜஸ்தானில், சிகார் மாவட்டத்தில் ''டியோரலா'' என்ற கிராமத்தில் ''ரூப் கன்வர்'' என்ற இருபது வயது ராஜபுதன இளம் பெண், மடிந்த தன் கணவனுடன் (4.9.87 அன்று) உடன்கட்டை (சதி) ஏறினாள்.

பத்தாவது வரை படித்த இருபது வயது ரூப்கன்வருக்கும், ராஜபுதன இளைஞன் மான்சிங்குக்கும் இந்த வருடம் ஜனவரியில்தான் திருமணம் நடந்தது. திருமணமான எட்டாவது மாதம் வயிற்றுக் கோளாறு காரணமாக மான்சிங் இறந்து விட்டான். அன்றே உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் சுமார் தொண்ணூறு பேர் முன்னிலையில் ரூப்கன்வர் தன் திருமண ஆடை அணிகலன்களை அணிந்து கணவனின் சடலத்துடன் உடன்கட்டை (சதி) ஏற, டன் கணக்கில் கட்டைகள் அவ்விரு உடல்கள் மீதும் அடுக்கப்பட்டு, மான்சிங்கின் சகோதரர் ''புஷ்பேந்திரசிங்'' என்பவரால் சிதைக்குத் தீயிடப்பட்டது. சிதை சிறிது எரிந்ததும் காற்றினால் அணைந்துவிட்டது. தானாகவே பற்றிக் கொள்ளும் என்று காத்திருக்க, பாதி கருகிய ரூப்கன்வர் எரிச்சல் தாளாமல் கத்த, ‘சதி மாதாகீ ஜே’ ‘சதி ராணி கீ ஜே’ என்று கோஷமிட்டு மேலும் சிதைக்குத் தீயிட்டனர்.

பதின்மூன்றும் நாள் ‘சுனரி’ என்ற சடங்கு நடக்கும் வரை அந்த ‘சதி’ நடந்த இடத்தை ராஜபுதன இளைஞர்கள் வெறும் காலுடன் கையில் வாள் ஏந்திக் காத்திருக்கின்றனர். எந்தத் தடங்கலும் இன்றி பதின்மூன்றும் நாளன்று ‘சுனரி’ சடங்கு நடக்க ஆயிரம் இளைஞர்கள் வாள் ஏந்தி ‘சதி

ஸ்தலத்தைக் காத்தனர். இந்தப் பதின்மூன்று நாட்களும் லட்சக்கணக்கான மக்கள் 'சதி மாதாகி ஜெ' என்று கோஷமிட்டவாறு 'சதி ஸ்தலத்'திற்கு விஜயம் செய்தனர்.

இந்தச் செயலைக் கண்டித்து 'டியோரலா' கிராமத்திற்கு அரசு போக்குவரத்தைத் தடை செய்தும், 'சுனரி' சடங்கைக் காண மக்கள் லாரி, டாக்ஸி, தனியார் பஸ், ஒட்டக வண்டி, ஜீப் போன்ற வாகனங்களில் இரண்டு பங்கு கட்டணம் செலுத்தி, நிறை, நிறை உள்ளேயும் வண்டிகள் மேலும் பயணம் செய்து, மூன்று கி. மீ. நடந்து 'சதி ஸ்தலத்'தை அடைந்தனர்.

13 வது நாளன்று ரூப்கன்வரின் சகோதரர்கள் நால்வரும் கல்யாணப் பெண்ணின் முழு செட் ஆடைகளை (சீர்) ஊர்வலமாக எடுத்து வர, அவள் தந்தை அவள் சாம்பல் மேல் போர்த்த, அது தானாகவே மேல் நோக்கிப் பறந்து, சொர்க்கத்தை அடைவ



* தயாரித்து விற்கப்பட்ட படம்.

தாக ஐதிகம். ரூப்கன்வரின் 'சுனரிக்கு' அவள் பிறந்த வீட்டினர் போர்த்திய ஜரிகை வேலைப்பாடுடன் கூடிய பொன்னாடையின் விலை மட்டும் ரூ. 4100. (ஆனால் அந்தப் பொன்னாடை மேல்நோக்கிப் பறக்கவில்லை.) இந்த வைபவத்தைக் காணத்தான் மக்கள் லாரியிலும், பஸ்ஸிலும் பயணித்தனர். மலை போல் தேங்காய்களைக் காணிக்கையாகக் குவித்தனர். இந்த 13 நாட்களும் அந்தத் தூங்கு மூஞ்சி கிராமம் விழாக் கோலம் பூண்டது.

'சதிமாதா' 'சதி ராணி' என்று ரூப்கன்வரின் திருமணப் புகைப்படத்தையும் அவள், கணவனின் சிதையில் கணவன் தலையைத் தன் மடியில் வைத்திருப்பது போன்ற ஒரு படத்தையும் (இவர்களாகவே தயாரித்தது) ரூ. 7/— என்று படுசூடான வியாபாரம். அந்த வியாபாரி இப்படி விற்றே லட்சாதிபதியாகி விட்டாராம்! 800 கடைகள் திறந்து தேங்காய், பூ, பழம், 'சதி மாதா' படம் வியாபாரம்.

13 வது நாளன்று ரூப்கன்வரின் கணவர் வீட்டார் 1001 பிராமணர்களுக்கு விருந்து படைத்து, ''பிராமண போஜனம்'' நடத்தினர். இவனுடைய மாமனார் ''சுமர்சிங்'' அந்தக் கிராமத்துப் பள்ளிக்கூட வாத்தியார். மருமகள் ''சதி'' செய்ததால் இவர் மதிப்பு உயர்ந்து லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு ஆசீர்வதிக்கும் தகுதி பெற்றார்.

இந்தச் சம்பவத்தை எந்த ஓர் உள்ளூர்

ராஜபுதன விதவைகளின் வாழ்க்கை மிகக் கொடுரமானது. இவர்கள் மறுமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது. வீட்டின் படி தாண்டக் கூடாது. தண்ணீர் எடுக்கக் கூடக் கிணற்றடிக்குச் செல்லக் கூடாது. நல்ல ஆடை அணிகள் அணியக் கூடாது. நல்ல உணவு உண்ணக் கூடாது. ஒதுக்கி வைக்கப்படுவார்கள். துரதிர்ஷ்டச்சின்னமாகக்கருதப் படுவர். கல்யாணம் மற்றும் சுப காரியங்களுக்குச் செல்லக் கூடாது.

இளம் வயதில் விதவையாகி மேற்படித் துன்பங்களை அனுபவிப்பதைக் காட்டிலும், ''உடன்கட்டை ஏறுவது'' (சதி) மேல் என்று அந்தப் பெண்கள் கருதுகின்றனர் போலும்! ஆனால் அந்தப் பெண்கள் வாழ்விலும், சாவிலும் அனுபவிக்கும் கொடுமைகளுக்கு விடிவுதான் என்ன?

உடன்கட்டை ஏறுவதைத் தடை செய்யும் சட்டம் ஒன்றை ராஜஸ்தான் மாநில அரசு பிறப்பித்துள்ளது.

இதன்படி உடன்கட்டையேறுமாறு தூண்டி விடும் நபர் அல்லது நபர்களுக்கு மரண தண்டனை அல்லது ஆயுள் தண்டனை மற்றும் அபராதம் விதிக்கப்படும். உடன்கட்டை சம்பவ விழா நடத்துபவர்களுக்கு ஓராண்டு முதல் ஏழாண்டு வரை சிறை தண்டனையும், ஐந்தாயிரம் ரூபாய் அபராதமும் விதிக்க இச்சட்டத்தில்வகைசெய்யப்பட்டுள்ளது. உடன்கட்டை ஏற முயற்சி செய்யும் விதவைக்கும் ஓராண்டு முதல் ஐந்தாண்டுகள் வரை சிறைத் தண்டனையும் அபராதமும் விதிக்கப்படும்.

'சதி' நடைபெற்ற இடத்தில் அமைக்கப்படும் நினைவுச் சின்னத்தை அகற்றவும், சதி தொடர்பாக வசூல் செய்யப்படும் நிதியை, நன்கொடைகளைப் பறிமுதல் செய்யவும் மாவட்ட மாஜிஸ்திரேட்டுகளுக்கு இராஜஸ்தான் அரசு அதிகாரம் வழங்கியுள்ளது.

அரசியல் கட்சித் தலைவர்களும் கண்டிக்க வில்லை. பொது ஸ்தாபனங்கள் கூட மௌன மாக இருந்தது கண்டிக்கத் தக்கது. அந்த அளவிற்கு இந்தச் சம்பவம் ராஜபுத்திர வம்சத்தினரிடையே வலிமையையும், புனிதத்தன்மையையும் பெற்றதாக விளங்கு கிறது. இந்தச் சம்பவத்திற்காக இதை நியா யப்படுத்த டிரஸ்ட் கூட ஆரம்பித்திருக்கிறார் கள். இதற்கு லட்சக்கணக்காக வசூல் வேறு ஆகிவிட்டதாம்!

ரூப்கன்வர் தீக்குள் இறங்கிய போது அவரைத் தடுக்கப் போலீஸோ அரசு அதி காரிகளோ அங்கே இல்லை. ஒரே ஒரு போலீஸ்காரர் இந்தச் சம்பவம் நடந்து மூன்று மணி நேரம் கழித்து அங்கு வந்தா ராம்! இரண்டு நாட்கள் கழித்துத்தான் ஊரே, ஏன் நாடே கொதிப்படைந்த பின்பு தான் மாவட்டக் கலெக்டர் டியோரலா கிரா மத்திற்குப் போய் இருக்கிறார். இரண்டு வாரம் கழித்துத்தான் இந்தச் சம்பவத்திற்கு உடந்தையாக இருந்த ரூப்கன்வரின் புகுந்த வீடு மற்றும் பிறந்த வீட்டுக்காரர்கள் கைது செய்யப்பட்டு இருக்கிறார்கள்.

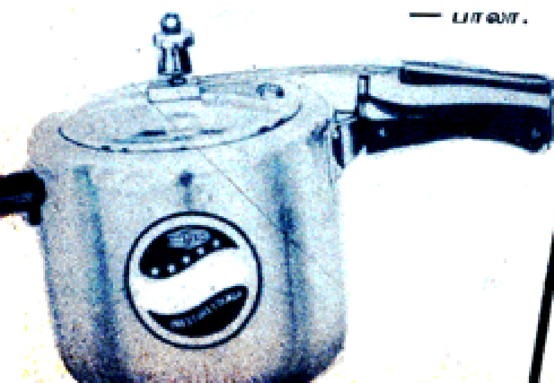
இந்த 'சதி' சம்பவத்திற்கு எதிரான போரை சென்ற நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் ராஜா ராம் மோகன்ராய் ஆரம்பித்தார். தமது சகோதரர் மரணம் அடைந்த போது அவரது மனைவியை உடன்கட்டை ஏறச் செய்த கொடுமை அவரை உலுக்கியது. எனவே ஒரு சீர்திருத்தவாதியாக மாறினார் மோகன் ராய். ஆனால் அடுத்த நூற்றாண்டின் கடைசி யில் இருக்கும் நம்மிடையே மீண்டும் இப்படி ஒரு சம்பவம் நடந்திருப்பது மனிதகுல நாகரிக வளர்ச்சியையே சந்தேகிக்க வைக் கிறது.

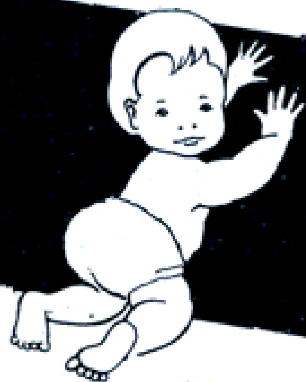
மோட்சம் அடைய வழி, கற்புக்கு ஒரு சான்று சதி என்று கூறப்படுவதெல்லாம் சுத்தப் பொய். உண்மையில் தகப்பனாரின் சொத்தைத் தன் சகோதரர் இறந்தவுடன் அவரின் மனைவியோடு பங்கு போட்டுக் கொள்ள விரும்பாத ஆண்களின் பேராசையே சதியின் உண்மையான காரணம் என்று மோகன்ராய் நம்பினார். இதையே அவர் பிரசாரமும் செய்தார். ஆண்களின் சுயநலமும், ஆதிக்க வெறியும் எவ்வளவு முற்றியிருக்கிறது என்பதற்கு இதைவிட வேறு சான்று இல்லை. பெண் என்ன உயிரா, இல்லை கணவரின் எரிக்கும் கட்டையோடு கட்டையாகும் ஒரு வஸ்துவா? நாம் எந்த நூற்றாண்டில் இருக்கிறோம்? சுயமரியாதையுள்ள ஒவ்வொரு இந்தியப் பெண்ணும் இதை எதிர்த்துக் குரல் எழுப்ப வேண்டும். மாநில அரசுக்கும், மத்திய அரசுக் கும் கண்டனம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

— ஜி. ராமலட்சுமி,
கிழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்.

இட்லிகள் வேக வைக்க குக்கர் இல்லா மல், அலுமினியத் தூக்குகளில் கூட வேக வைக்கலாம் என ஒரு சகோதரி சென்ற இதழில் எழுதியிருந்தார். அது போல இட்லித் தட்டு இல்லையென்றால் கூட, ஒரு மீடியம் சைஸ் (சற்று குழிவான) அலுமினியத் தட்டில் எண்ணெய் தடவி, மாவை ஊற்றி குக்கர், வாணலி, மற்றும் எதிலும் வைத்து வேக வைத்து எடுக்க லாம். வெந்ததும் எடுத்து (கேக் போல) 4 பாகங்களாக வெட்டி எடுக்க, இட்லி மிக மிக மிருதுவாக இருப்பதைக் காண் பீர்கள். ஒரு முறை செய்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பிறகு இட்லித் தட்டையே விரும்பாமல் இந்த முறையையே பின்பற்று வீர்கள்.

— பாலா.





கர்ப்பிணிகளுக்கு ''எக்ஸ்ரே'' ஆபத்து!

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு 'எக்ஸ்ரே' படம் எடுப்பதால், அதன் மூலம் கர்ப்பப் பையில் உள்ள குழந்தைக்கு 'லுகே மியா' என்ற தோல் சம்பந்தப் பட்ட நோய் ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது என்று ஆஸ்திரேலியா நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

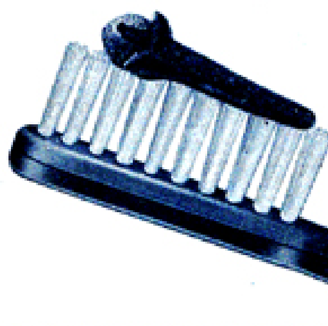
நன்றி: தினகரன்
அனுப்பியவர்: கே. வி. நாதன்.

பல்வலி வந்தால் நாம் நினைப்பது கடவுளை, இல்லாவிடில் கிராம்புத் தைலத்தை.

ஆம், பல் வலிக்கு தொன்றுதொட்டே இல்லந்தோறும் முக்கியமான ஒன்றாக இருந்து வருகிறது கிராம்புத் தைலம். மூலிகை வம்சத்திலேயே கிராம்பு, தனித்தன்மை வாய்ந்தது. இது மருந்துத் தன்மை உடையது. அதோடு குளுகுளு புத்துணர்ச்சியும். ஆகவேதான் இதற்கு பெருமைமிகு இடம்உண்டு —தினசரி உணவுகளிலே, மருத்துவ அறிவியலிலே, ஏன்...ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட்டிலும்.

ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட் மூலம் கிராம்புத் தைலத்தின் மருந்துத் தன்மை உங்கள் பற்களின் இடுக்குகளில் புகுந்து, பற்களின் வேர்வரை சென்று பலவீனப் படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது. இதனால் உங்கள் பற்கள் எப்போதும் ஆரோக்கியமாயும் உறுதியாயும் திகழ்கின்றன. ப்ராமிஸிலுள்ள இதர மூலப் பொருட்கள் பற்களை முத்துபோல பளிச்சிடச் செய்கின்றன. ப்ராமிஸ் கொண்டு பிரஷ் செய்தபின், நீங்கள் பேசும்போது வாசனை வீசுகிறது. ஏனெனில் கிராம்புத் தைலம் சுவாசத்தில் துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை வீழ்த்துகிறது. உங்கள் சுவாசம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.

ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட் மற்றும் கிராம்புத் தைலம், இரண்டும், டூத்பேஸ்ட் உலகிலேயே ஓர் இணைபிரியா ஜோடி எனலாம். ஆம், நீங்களும் இதை முறையாக உபயோகித்தால், கிராம்புத் தைலத்தை நினைக்க வேண்டாம், உங்களுக்குத் தேவையும் இராது. பற்கள் பளிச்சிடும், சுவாசத்தில் மணம் வீசும்.



கிராம்புத் தைலம்
—ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட்டின்
ஒரு தனிச்சிறப்பு



Promise

கிராம்புத் தைலத்தின் அருமையான படைப்பு — ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட்

பல்ஸாரா—
டூத்பேஸ்ட் நிபுணர்கள்.

CHAITRA - B BLS 820 TAM

தாவண்கெரே

பாஷன் பேப்ரிகஸ்

பிரியா, மற்றும் பிரேமிகா
டெரின்* புடவைகள்
உங்களுடைய விருப்பத்
திற்கேற்ற
எண்ணற்ற கண்கவர்
வண்ணங்களில் எழில்மிகு
டிசைன்கள்.

இவைகளும்
கிடைக்கின்றன:

- சூட்டிங்குகள்
- சர்ட்டிங்குகள்
- டிரெஸ் மெட்டீரியல்கள்
- கேம்பிரிக்
- 2 x 2 ரூபியா பூப்
- போன்ற டவல்கள்

T/8768/8/TAM

*டெரின் கோட்பியின் ட்ரேட் மார்க்

தாவண்கெரே காட்டன் மில்ஸ் லிட்.
அனுமந்தப்பா கட்டிடம், சித்ரதுர்கா ரோடு, தாவண்கெரே-577 002.
ஷோரூம்கள்: காவேரி பவன், பெங்களூர்-560 009. டாஜிபன்பேட் ஹுப்ளி-580 020,
சித்ரதுர்கா ரோடு, தாவண்கெரே-577 002.

சர்க்கரை வியாதிக்கான உணவுக் கட்டுப்பாடு



'கூளி சறு' விரையே, கரும்பே தேனே' என்று காதலன் காதலியைக் கொஞ்சுகிறான். 'சமத்துக்கட்டி, சர்க்கரைக் குட்டி'' என்று பிஞ்சுக் குழந்தைகளை நெஞ்சோடு தழுவிக் கொள்கிறோம். பிள்ளையாருக்கு வெல்லக் கொழுக்கட்டை, முருகனுக்குப் பஞ்சாமிர்தம் என்று இனிப்புக்காக நம் நாவைத் தீட்டிக் கொள்கிறோம்.

ஆனால் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து சர்க்கரைச் சத்தைப் பிரித்து உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்றி, தேவைக்கு மேலிருந்தால் சேமித்து வைக்கவும் திறமை கொண்ட 'இன்சுலின்' நம் உடலில் சரியாகச் சுரக்காது, சர்க்கரை வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உலகமே கசந்து போகிறது. 'மேல்நாட்டவர்கள் வேண்டுமானால், சர்க்கரை, பாலில்லாத காப்பியை ''Black Coffee'' என்று பெருமையாகக் கூறிக் கொண்டு குடிக்கலாம். ஆனால் நம்முடைய கண்ணோட்டத்தில் அது கஷாயம் தானே!

''மேலும் இச்சர்க்கரை வியாதி ஒரு major metabolical disorder'' என்கிறார் டாக்டர் ஜே. பாலசுப்பிரமணியம், ''இதயத்தின் சீரான இயக்கத்தைத் தடை செய்தல், இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களைக் கடினமாக்குதல், சிறுநீரகங்களின் வேலைக்கு ஊறு செய்தல் போன்ற பல தீய பின்விளைவுகளுக்கு இது காரணமாகிறது.

''பரம்பரையாகவருவதற்குஇதற்குவாய்ப்புக்கள் அதிகம். தாய், தந்தை இருவருக்குமே சர்க்கரை வியாதியின் பாதிப்பு இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு வருவதற்கு நூறு சதவீத வாய்ப்பும், யாராவது ஒருவருக்கு இருந்தால் ஐம்பது சதவீத வாய்ப்பும் உள்ளது' என்கிறார் இந்த மருத்துவர்.

பாகற்காய், சுண்டைக்காய் போன்ற கசப்பான பொருட்களைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலமோ, இனிப்புப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலமோ சர்க்கரை வியாதி வராமல் தடுத்து விடலாம் என்பது போன்ற செவி வழிச் செய்திகள் இன்னும் மருத்துவரீதியாக உண்மையென்று நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஆனால் தகுந்த உணவு முறையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இவ்வியாதியைக் கண்டிப்பாகக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கலாம்' என்கிறார் வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீசில் உணவியல் நிபுணராகப் பணியாற்றும் செல்வி பி. குந்தளா.

அவர் கொடுக்கும் சில அறிவுரைகள்:

பொதுவான விதிமுறைகள்:

குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு, குறிப்பிட்ட உணவை, குறிப்பிட்ட அளவு சாப்பிட வேண்டும். விரதம், ஒரு பொழுது போன்றவற்றை (மனம் வேதனைப்பட்டால் கூட, உடல் நலம் கருதி) மறந்துவிட வேண்டும் மாத்திரை, இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்பவரானால் மருந்தை முதலில் உட்கொண்டு பின் காலை உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

1. சர்க்கரை, தேன், வெல்லம், இனிப்புகள், இனிப்புப் பண்டங்கள்.
2. தேங்காய், முந்திரிப் பருப்பு, பிஸ்தா, பாதாம், பேரீச்சம்பழம்.
3. நெய், டால்டா, தேங்காய் எண்ணெய் போன்ற கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த எண்ணெய் வகைகள்.
4. ஸ்குவாஷ், பதப்படுத்தப்பட்ட ஜாம், ஜெல்லி, ஐஸ்கிரீம், ஐஸிங், கொக்கோ, சாக்லேட்.
5. பீட்ரூட், சேனை, சேம்பு, உருளைக் கிழங்கு, ஆல்வள்ளிக் கிழங்கு, வாழைக்காய், பலாக்கொட்டை, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு.

ஒரு நாளைக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய அசைவ உணவின் அளவு:

முட்டை — 1 (அல்லது)
மீன் — 2 துண்டுகள் (அல்லது)
கறி (கோழி) — 100 கிராம்.

உணவில் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடியவை:

1. மோர், புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட எலுமிச்சம்பழச்சாறு (உப்பு சேர்த்து).
2. சர்க்கரைக்குப் பதிலாக 'ஸ்வீட் டெக்ஸ்' மாத்திரைகளைச் சாப்பிட லாம் என்று முன்பு கூறி வந்தனர். ஆனால் அதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் ஓர் இரசாயனப் பொருள் நாளடை வில் உடல்நலத்துக்கு ஊறு விளைவிக்க லாம் என்ற கருத்து இப்போது பிறந்திருப்பதால் இதைச் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி இப்போது சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை.
3. சாதாரணமான கேக்குகள் — 1 துண்டு அல்லது, மாரி, ஆரோரூட் போன்ற பிஸ்கெட்டுகள் 2 எப்போதாவது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
4. பசலைக் கீரை, கொத்துமல்லி, புதினா, சிறுகீரை, பருப்புக் கீரை, அகத்தி, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, மணத்தக் காளிக் கீரை, புளிச்சக்கீரை, முருங் கைக்கீரை.
5. பீன்ஸ், அவரை, கொத்தவரை, காரா மணி, கத்தரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், கோஸ், காலிஃபிளவர், சவ் சவ், முருங்கைக்காய், நூல்கோல், வெண்டைக்காய், வெங்காயம், முள் ளங்கி, வெள்ளைப் பூசணி, வாழைத் தண்டு, வாழைப் பூ.

சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண் டியவை:

1. பட்டாணி, சுண்டைக்காய், கேரட்.
2. தர்பூசணி, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, தக்காளி, ஆப்பிள், பிளம், பப்பாளி, கொய்யா.

அளவு — சாத்துக்குடியென்றால் 1, ஆப்பிள் சுமாரான அளவென்றால், பாதி, ஆரஞ்சு — 1 — இவற்றை உட்தோலு டன் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

செல்வி குந்தளா, மாதிரி உணவுப் பட்டி யல் ஒன்றையும் தருகிறார்:

காலை உணவுக்கு:

2 இட்லி (அ) ஏதாவது ஓர் அயிட்டம்,
தோசை — 2,
சப்பாத்தி — 2,
பூரி — 2,
ரொட்டித் துண்டு — 2,
பொங்கல் — 1 கப் (150 மி. லி.),
உப்புமா — 1 கப் ,,
புட்டு — 1 கப் (சர்க்கரை இன்றி)

— இப்பட்டியலை அவரவர்களுடைய கலோரித் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஒன்றைக் கவனித்தீர்களா? — இந்த உணவுப் பட்டியல்களிலெல்லாம் 'தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருள்' என்றால் முதலில் அடிபடுவது நம் அன்பிற்குப் பாத்திர மான உருளைக் கிழங்குதான். எப்படித்தான் சமையுங்களேன் — வறுத்து, வதக்கி, மசாலாப் பொடி தூவி, வேக வைத்து, வெறும் பொடிமாஸாக — கடைசியில் நமக்கு மிஞ்சுவது ஒன்றிரண்டு துண்டுதான் — அப்படியொரு உலகளாவிய அன்பிற்குரிய உணவு இது.

"இதன் மீது அப்படியென்ன உங்களுக்குக் கோபம்? ஒன்றுக்கும் உதவாது என்று ஆளுக்கு ஆள் அடித்துக் கூறிவிடுகி றீர்களே," என்று கேட்டபோது, குந்தளா சிரித்துக் கொண்டே கூறுகிறார்: "வேறொரு குறையுமில்லை. இதிலிருக்கும் கார்போஹைட் ரேட் மிக எளிதில் ஜீரணமாகிச் சர்க்கரைச் சத்தாக மாற்றப்பட்டு விடுகிறது. அதனால்



தான் சர்க்கரை வியாதியால் பாதிக்கப்பட் டிருப்பவர்களை இதைத் தவிர்க்குமாறு ஆலோசனை கூறுகிறோம். ஆனால் இதே கிழங் கினத்தைச் சேர்ந்த வெங்காயத்திலும், முள்ளங்கியிலும் நீர்ச்சத்து நிறைந்திருப்ப தாலும், கலோரிகள் குறைவாக இருப்ப தாலும் அவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரை வியாதியால் பாதிக்கப்பட்ட வர்கள் சாப்பிடும் உணவில் எப்போதும் கார்போஹைட்ரேட் சத்து — 'complex' ஆக அதாவது ஜீரணமாகும் போது சர்க்கரைச் சத்தாக மாற்றப்படுவதற்குக் கடினமாக இருக்க வேண்டும். அரிசியை விடக் கோதுமைச் சாதம் ஏற்றது என்பது சரி யில்லை. அத்தானியங்களைக் கஞ்சியாக வைத்துச் சாப்பிடுவதைவிட, ஒரு தானி யம், ஒரு பருப்பு வகை, காய்கறி, பால் பொருட்களுடன் சேர்த்து உட்கொள்வது தான் மிகச் சிறந்த, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சரிவிகித உணவு."

அதென்ன காம்பினேஷன்? தானியம் — பருப்பு — காய்கறி — பால் பொருள் — என்ன, ஞாபகம் வந்துவிட்டதா — எல்லாம் நம் பாட்டிக்குப் பாட்டி முதல் உபயோகப்

அதி மென்மையான சோப்புகளை விட மென்மையானது.

அழுத்துவீர் புத்துணர்ச்சி பெறுவீர் !

மிருதுவான, நறுமணம் கமழும் ஃபெம். தூய்மையான, க்ரீம் வடிவிலான லக்ஷுரி சோப். விசேஷ டிஸ்பென்ஸர் கொண்ட அழகிய பாலிஸ்டைரின் பாட்டிலில் வருகிறது. டிஸ்பென்ஸரை இலேசாக அழுத்துங்கள். உங்கள் முகம் மற்றும் கைகளுக்கு ஒரு துளி க்ரீம் போதும். இது சௌகரியமானது. சுகாதாரமானது. உங்கள் கைகளில் அழுக்கு படிந்திருந்தாலும், அது மீதமுள்ள சோப்பில் கலக்க வாய்ப்பில்லை.

இப்போது பணத்திற்கும் அதிக மதிப்பு !

நீங்கள் சிக்கனத்தில் நாட்டமுள்ளவராக இருப்பின், கவர்ச்சிகரமான புதிய எச் டி பி ஈ பாட்டில் மற்றும் டிஸ்பென்ஸர் இவற்றில் விருப்பமானதை தேர்ந்தெடுக்கலாம். இது பிடித்துக் கொள்ள வசதியானது. உடையாது. இடத்தை அடைக்காது. நீங்கள் மேலும் பணத்தை மீதப்படுத்த விரும்பினால், தேர்ந்தெடுக்க இரண்டு ரீ ஃபில் பேக்குகள் உள்ள. 250 மி.லி ரெகுலர் மற்றும் 1 லிட்டர் ஜயன்ட் கன்டெய்னர்.

விரயம் இல்லை அழுக்கு இல்லை.

சாதாரண சோப்புகள் சிறுதுண்டுகளாக மிஞ்சி விரயமாகும், ஆனால் ஒரு பாட்டில் ஃபெம் உங்களுக்கு 250 குளியலுக்கு உபயோகப்படுகிறது. அதாவது ஒரு நாளில் நீங்கள் நான்கு முறை குளித்தாலும், இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு பாட்டில் போதுமானது. ஒரு முறை உபயோகித்துப் பாருங்கள். அதன்பின் சாதாரண சோப்புகளை நீங்கள் உபயோகிக்க மாட்டீர்கள்.



ஃபெம்—ஒரு துள்ளி சோப் போதும்.



எகானமி டிஸ்பென்ஸர் (250 மி.லி)	லக்ஷுரி டிஸ்பென்ஸர் (250 மி. லி)	ரெகுலர் ரீ ஃபில் (250 மி.லி)	ஜயன்ட் ரீ ஃபில் (1000 மி.லி)

DAZZAL/IC/F-06 Tm

மொத்த ஆர்டர்களுக்கு தயவு செய்து கீழ்க்கண்ட ஸ்டாக் லிஸ்டை அணுகவும்.

மெஸர்ஸ் ராஜ்காட் ஏஜென்சிஸ்,
25, பந்தர் தெரு,
சென்னை — 600 001.

படுத்தி வந்த 'உணவுப் பட்டியல்'.தான் — சாதம், குழம்பு, காய், மோர் — அவர்கள் படிக்காமல் செய்தார்கள். இவர்கள் படித்து விட்டுக் கூறுகிறார்கள். இன்றைய இளமை நேற்றையப் பழமையை "நீ செய்தது சரி தான்" என்று தட்டிக் கொடுக்கிறது. உறுதி கூறுகிறது.

'பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும்' என்ற பழமொழியை உணவு விஷயத்தில் கடைப்பிடிப்பது எவ்வகையில் நல்லது? கடைகளில் இப்போது ஏராளமாகக் காணப் படும் 'திடீர்' உணவு வகைகளையும், அவை விற்பனையாகும் வேகத்தையும் பார்த்தால் இன்னும் சில வருடங்களில் நம்முடைய சமையலறைகளிலும் மேலை நாட்டுச் சமையலறைகள் போல — ஒரு 'சூடு படுத்தும் பாத்திரம்' மட்டும்தான் இருக்கும் போலிருக் கிறது. அலுவலகத்திலிருந்து ஓடி வந்து அரக்கப் பரக்கச் சமைக்கும் இல்லத் தலை விக்கு இது வரப்பிரசாதமாகத் தோன்ற லாம் முதலில். ஆனால் பின்விளைவுகள் என் னென்ன? ஒரு புள்ளி விவரம் கூறுகிறது:

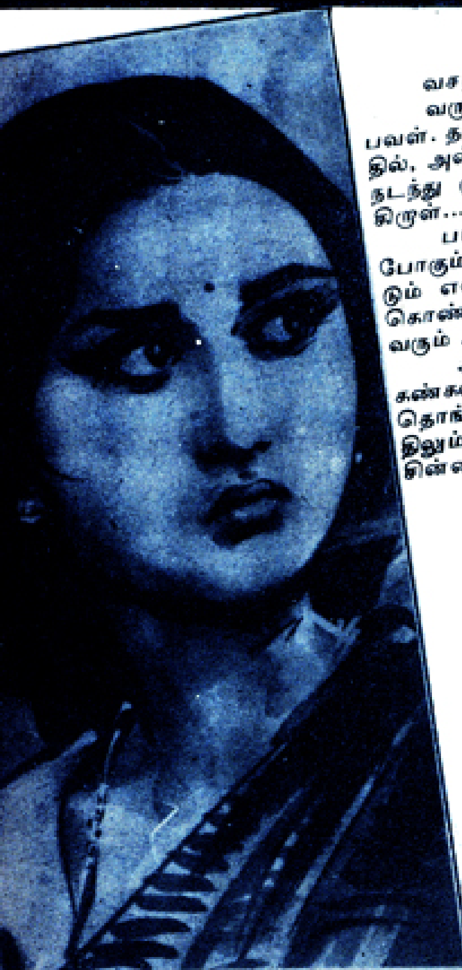
'கண்ணுக்கழகாக 'பேக்' செய்வ தற்கு — 12 பைசா,

விளம்பரச் செலவு — 17 பைசா, .

பதப்படுத்த, லாபத்துக்கு — 55 பைசா,

இரசாயன நிறம், நீண்ட நாள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கச் செய்யும் இரசாயனப் பொருட்கள் — 6 பைசா." ஆக, இதெல் லாம் போக அதிலிருக்கும் உணவுப் பொரு ளுக்கு மதிப்பு வெறும் 10 பைசா. அடுத்த முறை 'புட்டி உணவு'களை வாங்க ஹேண்ட் பாகைத் திறக்கும் போது இந்த விவரத்தை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவோமா?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி





காபின்னா
நரசூஸ்
காபி தான்!
பேஷ்! பேஷ்!
ரொம்ப
நன்னாயிருக்கு!

ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!

நரசூஸ்

தெர்மலோ முறை

காபி



நரசூஸ்
காபி கம்பெனி
சேலம் 636 007
கிளைகள்: தமிழகம் மற்றும்
பாண்டிச்சேரியிலும்.

ADWAVE/NCC/3395

ஆண்களும் ம.மலரைப் படிக்கிறார்கள்!



* 'தீபாவளி பட்சணங்கள்' என்ற தலைப்பில், பல புதிய பட்சணங்களை அறிமுகப் படுத்தியமைக்கு நன்றி! எனக்குத் தலைதீபாவளி இல்லை என்றாலும், ''ராயல் லாடு'' செய்ய முடிவெடுத்து விட்டேன்.

மதுரை — 20. எஸ். அன்புச் செல்வி.

* அட்டையில் 'எதையும் தாங்குமா இதயம்?' என்று கேட்டுவிட்டு உள்ளே முதல் பக்கத்திலேயே 'விருந்துக்குப் போகிறீர்களா?' என்று கேட்கிறீர்களே! கிண்டல் தானே?

சென்னை — 14. ஐயாறு எஸ். வாசுதேவன்.

* இந்த மாத அட்டைப்படம் ரொம்பவும் தான் அழகு! அந்த மூன்று பெண்களின் சிரிப்பும், எங்கள் நெஞ்சை அள்ளிக் கொண்டு போனது! குளிர்ச்சியான மகிழ்ச்சி காட்டும் மலர்ச்சியான முகங்கள்...!

சென்னை — 40. இரா. பொன்னரசி.

* சென்ற இதழில் சொல்ல விரும்புகிறோம் பகுதியில் பதினொரு மடல்கள் வெளியாகியுள்ளன. அவைத்தையும் தாய்க்குலத்திற்கே தாரை வார்த்துள்ளீர்களே, நியாயமா? நான் இதழின் ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் சுவைத்துப் படிப்பவன். ஆண்களும் ம. மலரை விரும்பிப் படிக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எங்களுக்கும் கொஞ்சம் இடம் தாருங்கள்!

திருச்சி — 3. ராஜேந்தர்ப்ரியன்.

* 'கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டேன்' புதுமையான கட்டுரை. மனது வைத்தால் எதையும் சாதிக்கலாம் என்பதைச் சுவைபட ஆனால், அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறியுள்ளார் சகோதரி ஜெயா. வி. ராமன். இப்படிப்பட்ட கட்டுரைகள் நமக்கு ஊக்கம் அளிக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை!

திருவண்ணாமலை — 1. ராதா ராமலிங்கம்.

* குடிக்கவே தண்ணீர் கிடைக்காத காலத்தில் விதவிதமான குளியல் பற்றி எழுதி ஏன் சார் வயிற்றெரிச்சலைக் கொட்டிக் கொள்கிறீர்கள்? பயனுள்ள குறிப்பு எப்பவாவது பயன்படாதா என்று பத்திரப் படுத்தி வைத்து இருக்கிறேன்.

வளவனூர். சி. ஆர். நாகராஜன்.

* சென்ற இதழில் வெளியான,விருந்துக்குப் போகிறீர்களா, ஆர்வத்தைத் தூண்டும் **Rh Factor** எதையும் தாங்குமா இதயம் இம்மூன்று கட்டுரைகளும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய நல்முத்துக்களாக இருந்தன. அட்டைப்படம் மிகவும் அருமையாக இருந்தது. பாராட்டுக்கள்!

தருமபுரி. தேவி.

* விருந்துக்குப் போகிறீர்களா? — லக்ஷ்மி சங்கர் கட்டுரை மிக அருமை. அனைவரும் படிக்க வேண்டிய அவசியமான கட்டுரையும் கூட.

பழனி. ஆர். சீதாராணி.

* வித்யா சுப்ரமணியம் அவர்களின் 'துன்பம் நேர்கையில்' தொடர்கதை எங்கள் துன்பங்களை மறக்கச் செய்கிறது.

சேலம். ஈஸ்வரி ராஜமாணிக்கம்.

* ஜெ. சந்திரா என்ற வாசகி கூறியதைப் போல எலுமிச்சம்பழச் சாதத்துடன் ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றைச் சேர்த்துஎன் கணவருக்குப் பரிமாறிய போது அவர் அளவில்லா ஆனந்தமடைந்தார். இதுபோல நல்ல துணுக்கை வெளியிட்ட மங்கையர் மலருக்கு நன்றி.

சென்னை — 11. ராணி கோவிந்தகுமாரி.

* நவராத்திரி சிறப்பிதழ் கண்டேன். வெறும் பொழுது போக்கு என நான் நினைத்திருந்த நவராத்திரிக்கு இத்துனை அர்த்தங்களா? இந்து மதத்தின் பேரில் எனது பற்று அதிகரிப்பதுடன் எனது பெயரின் அர்த்தமும் விளங்கியது. தங்களை வாழ்த்திப் பாராட்ட வார்த்தைகளே இல்லை.

தஞ்சாவூர். ப. வைஷ்ணவி.



வீடு

உமா நாராயணசுவாமி

''என்னங்க, இதோ பாருங்க, உங்களுக்குச் சாப்பாடெல்லாம் உள்ளே டேபிள்லேயே எடுத்து வெச்சிருக்கேன். எடுத்துப் போட்டுக்கிட்டுச் சாப்பிடுங்க. இப்பவே மணி எட்டாயிடுச்சு. இன்னிக்கி ஜல்லி போட வர்றாங்க. நான் போய் வரட்டுமா? கதவைத் தாழ்ப்பாள் போட்டுக்கங்க!''

காலையில் நாலு மணிக்கெல்லாம் எழுந்து அரக்கப் பரக்கச் சமையல் செய்து, மகன் செல்வத்தை ஆபீசுக்கு அனுப்பி விட்டு, வாதத்தில் ஒரு கால் சுவாதீனமில்லாமல் சக்கர நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கும் கணவருக்கும், சாப்பிட வசதி செய்து விட்டு, கையில் கொஞ்சம் மோருஞ் சாதத்தைக் கட்டி எடுத்துக் கொண்டு வளசரவாக்கத்திற்குக் கிளம்பிச் சென்றாள் செண்பகம்மாள்.

முருகேசனுக்குச் செண்பகத்தை நினைத்துப் பாவமாக இருந்தது. செண்பகம் எவ்வளவோ சொல்லியும் அவர்கள் மகன் செல்வம் வீடு கட்டிய பின்தான் கல்யாணம் என்று பிடிவாதமாகச் சொல்லி விட்டான்.

''அவன் சொல்வதிலேயும் என்னங்க தப்பிருக்கு? இந்தச் சின்ன வீட்டிலேயும் நாலு பேர் வந்து போறதுக்கு எங்கே இடம் இருக்கு? ஏதோ உங்க தாத்தா கொடுத்த சொத்தாச்சேன்னு இத்தனை நாள் வரைக்கும் நாம மூணு பேரும் இருந்துட்டோம். புதுசா வருபவளுக்கும் ஆசை இருக்காதா?'' என்று ஒரேயடியாக மகனுக்கு சப்போர்ட் பண்ணியதால் முருகேசனும் வாயடைத்துப் போனார்.

''உம்... உம்... சீக்கிரம் வேலையாகட்டும்'' மேஸ்திரி மேலே நின்று கொண்டு எல்லோரையும் வேலை வாங்கிக் கொண்டிருந்தார். புடைவைத் தலைப்பைத் தலையில் சுற்றி வெயிலை மறைத்தபடியே வேலையைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள் செண்பகம்மாள்.

''என்ன பெரியம்மா, டீ ஏதுவும் இல்லையா?'' பள்ளத்திலிருந்து தலையை நீட்டிக் கேட்டான் ஒருவன்.

''ஓ, இப்படி வேறே ஒண்ணு இருக்கிறதா? நாளையிலிருந்து பேசாமல் வேலையோடு வேலையாய் நிறைய டீ போட்டு ஃப்ளாஸ்க்கில் எடுத்து வந்துவிட வேண்டியதுதான்!'' என்றபடியே டீ வாங்கக் காசு கொடுத்து ஆளை அனுப்பி வைத்தாள் செண்பகம்மாள்.

ஒரு வழியாக வேலையெல்லாம் முடிந்து செண்பகமமாளிடம் வந்தார் மேஸ்திரி.

''இதோ பாருங்கம்மா, நாளைக்கி இதுக்கெல்லாம் ஜோராத் தண்ணி ஊத்தணும். ஆள் வைச்சா இருபது ரூபாய் கொடுத்தால் போதும். அப்போ நான் வரட்டுங்களா?'' என்று மேஸ்திரி கிளம்பிச் சென்றதும் செண்பகம்மாள் புறப்பட்டாள்.

''என்னம்மா, இன்னிக்கி வீட்டு வேலையெல்லாம் ஒழுங்கா நடந்ததா? லீவு போட்டுட்டு என்னாலப் பார்க்க முடியலியேன்னு கஷ்டமா இருக்கும்மா'' என்றான் செல்வம் சாப்பிட்டுக் கொண்டே.

''அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேண்டாம்பா. நீ ஏன் அனாவசியமா லீவெடுக்கணும்? எல்லாம் நானே கவனிச்சுக்கறேன். முதல்லே சாப்பிடு.'' என்று தயிரைக் கையில் ஊற்றினாள்.

மறுநாள்,

''என்ன செண்பகம், திடீர்னு குடத்தை எடுத்துக்கிட்டு கிளம்பிட்டே?'' என்றார் முருகேசன்.

''அதாங்க. நம்ம பையன் கட்டற வீட்டுக்குத்தான். ஜல்லி போட்டா நிறையத் தண்ணி ஊத்தணுமாம். ஒரு நாளைக்கி இருவது ரூபாய் கூலி எதுக்குங்க கொடுக்கணும். பாவம்! குழந்தை கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிச்சு கொண்டு வருது. அதான், நானே இறைச்சு தண்ணி ஊத்தலாம்னுதான் குடம் ஒண்ணு வாங்கினேன். நான் வர்றதுக்குக் கொஞ்சம் நேரமாகும். ஜாக்கிரதையாயிருங்க. நான் வரேன்.''

வழக்கம் போல வளசரவாக்கத்திற்குக் கிளம்பிச் சென்றாள் செண்பகம்மாள். முருகேசன் செண்பகத்தின் வரவுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் போதே செண்பகம்மாளும் அப்போதுதான் வந்து கதவைத் தட்டினாள்.

முருகேசன் சக்கர நாற்காலியை உருட்டியபடியே வாசலுக்கு வந்து கதவைத் திறந்து விட்டார்.

''என்னங்க, சாப்பிட்டீங்களா?'' என்று கேட்டுக் கொண்டே உள்ளே வந்தாள் செண்பகம்மாள்.

''சாப்பிட்டு விட்டேன். ஆனால் குழம்பு கைதவறிக் கொட்டிடுச்சு. செல்வம் குழம்பு இல்லாமல் சாப்பிடவே மாட்டானே! இப்போ என்ன செய்யறது?'' என்றார் மனைவியின் முகத்தைப் பார்த்தபடியே.

''அதனால் என்னங்க? புதுசா கொஞ்சம் செஞ்சுட்டாப் போகுது!'' என்று கணவனுக்குக் காப்பி கலக்க உள்ளே சென்றாள். திடீரென்று நெஞ்சை வலிப்பது போலிருந்தது செண்பகம்மாளுக்கு.

சட்டென்று கதவைப் பிடித்தபடி அங்கேயே உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

''என்ன இது திடீரென்று? ஒருவேளை காலையிலிருந்து சாயங்காலம் வரை தண்ணீர் இறைத்ததனாலே இருக்குமோ?'' என்று தனக்குள்ளேயே முனகிக் கொண்டிருந்தாள் செண்பகம்மாள்.

''என்ன செண்பகம், என்ன முனகறே? உடம்புக்கென்ன?''

சேரிலிருந்தபடியே விசாரித்தார் முருகேசன்.

''ஒண்ணுமில்லீங்க பஸ் அலைச்சல் தான்'' என்று கூறிவிட்டு மெதுவாக எழுந்து காப்பியை எடுத்து வந்து கணவனிடம் நீட்டினாள்.

செல்வம் வழக்கம் போல ஆபிசிலிருந்து வந்ததும் வீட்டைப் பற்றி அம்மாவிடம் விசாரித்துவிட்டு ''எனக்கு அடுத்த லோன் கிடைக்க லேட்டாகும் போலிருக்கும்மா. அதனாலே மேஸ்திரியை இரண்டு வாரம் கழித்து வேலைக்கு வரச் சொன்னால் போதும்'' என்றான்.

''என்னப்பா நீ? இரண்டு வாரத்துக்கான வேலையை ஏன் நிறுத்தி வைக்கணும்? அது பாட்டுக்கு நடக்கட்டும்.''

''அதுக்கில்லேம்மா. திடீர்னு மேஸ்திரி பணம் கேட்டால்...''

''அதை நான் பார்த்துக்கறேன். நீ ஒண்ணும் கவலைப்படாதே.''

செல்வத்திற்குஒன்றும்புரியாமல்குழம்பிய வாறே சாப்பிட்டுவிட்டு எழுந்து சென்றான்.

''என்ன செண்பகம்? நான் பார்த்துக்கறேன்னு சொல்லிட்டியே! இப்போ பணத்துக்கு என்னதான் பண்ணப் போறே?'' கேள்விக்குறியுடன் மனைவியைப் பார்த்தார் முருகேசன்.

''இதோ பாருங்க. அவன் பணத்துக்குக் கையைப் பிசைந்தால் என்னாலே எப்படிங்க பார்த்துட்டு சும்மா இருக்க முடியும்? என்னோட சங்கிலியை வித்து லோன் வர்ற வரைக்கும் சமாளிக்கலாம்னு பார்க்கறேன். நீங்க என்ன சொல்றீங்க?''

''அவனுக்காக நீ எதையும் செய்யத்தான் போறேன்னு தெரிஞ்சப்புறம் நான் என்ன சொல்லப் போறேன்? தாராளமா செய்'' என்று கூறிவிட்டுப் பேப்பரை எடுத்துப் புரட்டினார்.

அந்த மூன்று மாதத்திற்குள் கட்டிடம் வேகமாக வளர்ந்துவிட்டிருந்தது.

''வீடு எது வரைக்கும் வந்திருக்கு செண்பகம்?'' ஆவலுடன் மனைவியைக் கேட்டார் முருகேசன்.

''இன்னும்தரை போட வேண்டியதுதாங்க பாக்கி!'' என்றாள் செண்பகம்மாள் தோளைப் பிடித்துவிட்டபடியே.

''எதுக்குத் தோளைப் பிடிச்சுக்கிட்டிருக்கே? உனக்கு என்னாச்சு?'' என்று பதற்றத்துடன் கேட்டார் முருகேசன்.

''அது ஒண்ணுமில்லீங்க. மூந்தா நாள் எல்லோரும் வேலை முடிஞ்சு போயிட்டாங்களா? மழை வேறு பெரிசாப்பிடிச்சுக்கிடுச்சு. தண்ணியெல்லாம் உள்ளே வந்து ஜன்னல் கதவெல்லாம் நனைந்து விட்டால் மரம் கெட்டுடுமேன்னு அதையெல்லாம் தூக்கி அலமாரியிலேயும், உள்ளேயுமா தூக்கி வெச்சதிலே கை நல்லாச் சுளுக்கிடுச்சு.''

''இப்படி ஓரேயடியா செஞ்சு பாதி உடம்பாயிட்டே! இன்னிக்கு ஒருநாள் செல்வத்தை லீவு போட்டுட்டு போயிட்டு வரச் சொல்லு!'' என்று முருகேசன் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போது செல்வமும் அங்கே வந்தான்.

''அம்மா, இன்னிக்கு ஆபீஸ்ல முக்கியமான வேலையெல்லாம் நிறைய இருக்கு. வர்றதுக்கும் லேட்டாகும். நீ வேலையைப் பார்த்துட்டு சீக்கிரமா வந்துடு. அப்பா தனியா இருப்பாரு. நான் வர்றேன்'' என்று பிரீஃப்கேஸுடன் வேகமாகக் கிளம்பிச் சென்றான் செல்வம்.

''செண்பகம், ''உனக்கென்ன பைத்தியமா பிடிச்சிருக்கு? உனக்கு உடம்பு சரியில்லைன்னு சொல்லியிருந்தால் அவன் போயிருப்பானா?''

''உடம்பு சரியில்லை, அது இதுன்னு



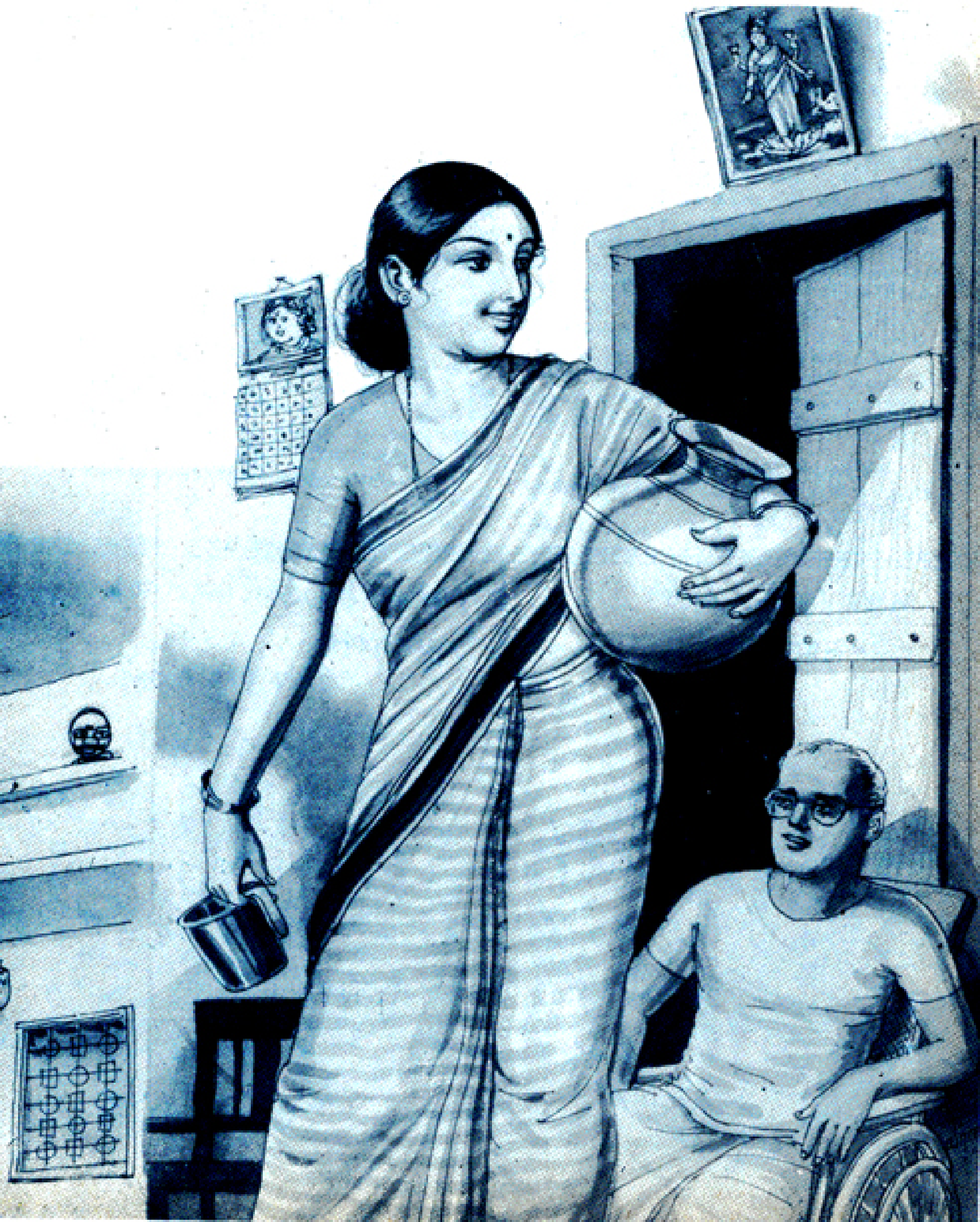
சொல்லி சின்னப் பிள்ளை மனசை எதுக்குங்க கஷ்டப்படுத்தணும். பரவாயில்லே. நானே போய்ட்டு வர்றேன்.''

''உன்னாலே இந்த உடம்பை வைச்சுக்கிட்டு எப்படிப் போய் வர முடியும்?''

''இன்னிக்குக் கண்டிப்பாப் போகணும்ங்க. மொசைக் கல் வைக்கும் போது பக்கத்துல இல்லேன்னா உடைஞ்ச கல்லேயெல்லாம் வெச்சு ஏமாத்திடுவாங்களாம்.. தெரிஞ்சவங்க சொன்னாங்க.''

''எப்படியோ, நீ போய்ட்டு வர்றதுன்னு தீர்மானம் பண்ணிட்டே!'' என்றார் எரிச்சலுடன்.

''உண்மைதாங்க. என்னதான் உடம்பு முடியலேன்னாலும் நாம கட்டின வீட்டைப் பார்க்கப் போறோம்னா மனசுக்கு எவ்வளவு சந்தோஷமா இருக்கு தெரியுமா?' பத்து மாசம் சுமந்து கஷ்டப்பட்டு, பெத்த குழந்தை மேலே உண்டாகிற பாசம், இத்தனை நாளும்



வெயிலிலேயும், மழையிலேயும் நின்று கஷ்டப்பட்டு உருவாக்கின அந்த வீட்டு மேலேயும் ஏற்படுதுன்னு சொன்னா, கேக்கறவங்களுக்குச் சிரிப்பாக் கூட இருக்கலாம். ஆனால், என்னைப் பொறுத்தவரையிலே ஒரு குழந்தையைப் பார்க்கப் போற உற்சாகம் தான் என்னை இவ்வளவு தூரம் கிளம்பிப் போக வைக்குது.'' — செண்பகம்மாள் உணர்ச்சியில் கண் கலங்கி நின்றாள்.

''செண்பகம்! உண்மையிலேயே இதைக் கேட்கும்போது இப்பவே போய் நம்ம வீட்டைப் பார்க்க மாட்டோமான்னு இருக்கு.''

''கவலைப்படாதீங்க. செல்வம் கல்யாணம் முடிஞ்ச கையோடு கிரகப்பிரவேசம் பண்ணிட்டால் அப்புறம் ஆயுசு பூராவும் அங்கே தானே போய் இருக்கப் போறோம்?'' என்று கணவனைச் சமாதானப்படுத்திவிட்டுப் புறப்படத் தயாரானாள் செண்பகம்.

''வீட்டுக்கு மொசைக் போட்ட கையோடு கலர் அடித்து, பெயிண்ட் அடித்து, கிணற்றுக்கு மோட்டாரும் போட்டாகிவிட்டது. எப்படித்தான் வீட்டைக் கட்டி முடிக்கப் போகிறோமோ என்று கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த செண்பகம்மாள் அப்போதுதான், 'அப்பாடி' என்று நிம்மதியடைந்தாள்.

''கல்யாணம் முடிஞ்சப்புறம் புது வீட்டில் கிரகப்பிரவேசம் வைத்துக் கொள்ளலாம்'' என்று முருகேசன் மகனை கல்யாணம் செய்து கொள்ளும்படி நச்சரிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்.

செல்வமும் இனி தள்ளிப் போட முடியாது என்று தெரிந்து கல்யாணத்திற்குச் சம்மதித்து விட்டான்.

உறவு விட்டுப் போய்விடக் கூடாது என்பதால், ஏற்கெனவே நினைத்து வைத்திருந்த அத்தைப் பெண் வனஜாவை ஒரு சம்பிரதாயத்திற்காகப் பெண் பார்த்துவிட்டு, அங்கேயே கல்யாணத் தேதியையும் நிச்சயித்து விட்டார்கள். எந்தக் குறையும் இல்லாமல், நல்லபடியாகக் கல்யாணம் நடந்து முடிந்ததும், முருகேசனும் செண்பகம்மாளும் மணமக்களுடன் பழைய வீட்டிற்கு வந்தார்கள்.

கல்யாணம் முடிந்த இரண்டாவது நாள், செல்வமும் வனஜாவும் ஹனிமூனுக்குக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அவர்களை வழியனுப்பி வைக்க, வனஜாவின் கல்லூரித் தோழிகள் கூட்டமாக வீட்டிற்கே வந்து விட்டனர்.

செண்பகம்மாள் அவர்களை வரவேற்று விட்டு அடுக்களையில் சென்று அவர்களுக்கு பட்சணங்கள் எடுத்து வைத்துக் கொண்டே அவர்களது சம்பாஷணையைத் தன் வயதையும் மறந்து ரசித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அவர்களிலே ஒருத்தி, ''என்ன வனஜா! இதுதான் வீடா? இடம் ரொம்பவும் சின்னதாக இருக்குதே?'' என்றாள்.

''சே! நீ வேறே! இந்த வீட்டிலே எப்படி இருக்க முடியும்? என் வீடு வளசரவாக்கத்திலே இருக்கு. இது எங்க மாமா மாமி வீடு. கிரகப்பிரவேசம் முடிஞ்சதும் நாங்க ரெண்டு பேரும் என்னோட வீட்டுக்குப் போயிடுவோம். அடுத்த தடவை கண்டிப்பா என் வீட்டுக்கு வா!'' என்றாள்.

செண்பகம்மாளுக்கு நெஞ்சை என்னவோ செய்தது!

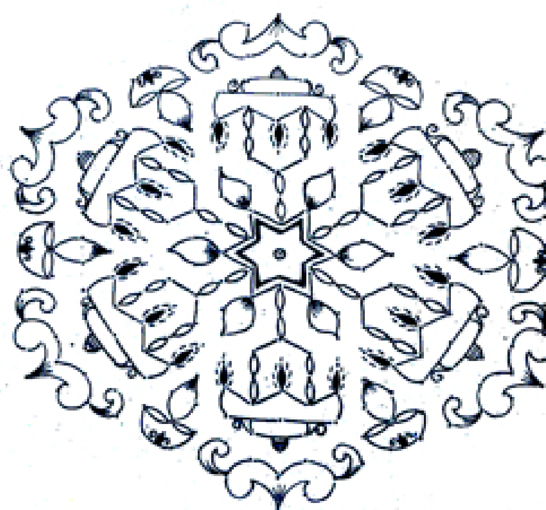
15x8 (சந்து புள்ளி)

—நாச்சியார்.



19 புள்ளி இடுக்குப் புள்ளி 10ல் நிறுத்தவும்.

ஜீவா முத்துலட்சுமி.



சமையலறையிலே உங்களுக்கு உதவ ஒரு புலி:

புதிய ஹை-பவர் ராலிமிக்ஸ்

சளைக்காத எந்திரம், உலகத் தரம் உடைய 500 வாட் மோட்டார் இயக்கம் கொண்ட ராலிமிக்ஸ்—முழுதும் நிரம்பிய நிலையில் சேர்ந்தாற் போல 45 நிமிடங்கள் வேண்டுமானாலும் ஓடவல்லது. ஊறவைத்த உளுந்து அரைப்பு போன்ற கடினமான வேலைகளையும் எளிதாக்கும் வகையில் சிறப்பாக உருவானது.

உலர் பண்ட அரைப்பு, துருவல், கொத்தல், குழைவான லஸ்ஸி நுரைகொழிக்கும் மில்க்ஷேக் கடைந்திடல் ஆகிய எதற்கும் பேஷான பொருத்தம் ராலிமிக்ஸ்.

லஸ்ஸி,மில்க்ஷேக்குகளில் 'கரம் மசாலா' நெடி கலந்திட இடம் தராது ராலிமிக்ஸ்—ஏனெனில் ஒரே ஒரு ஜாடியுடனே, கலத்துடனே அல்லாமல் இரண்டுமே இணைந்து சேர்ந்து வருவது ராலிமிக்ஸ். பலவேறு பக்குவங்களுக்கு உகந்தபடி விதவிதமான 4 வகை பிளேடுகளை உடைய ஓர் எவர்சில்வர் ஜாடி; சீக்கிரக் கடைவதற்கான ஒரு அக்ரிலிக் கலம். இரண்டுமே கைப்பிடி வசதி அமைந்தவை.

வெனடிசி-பழங்கள் ஜூஸர் (சாறு பிழி கலம்) விரும்பினால் வாங்கக் கிடைக்கிறது.

இதுதான் உங்கள் ராலிமிக்ஸ், வகை பெருகும், ஒப்பற்ற பொறியமைப்பு உடைய ராலிஸ் வீட்டுபயோக சாதனங்களிலே அதிநவீனப் புது வரவு. எந்திர உழைப்பைக் குறைத்து உங்களை இல்லத்தரசியாக உயர்த்துவதற்கென்றே உருவெடுத்தது.

ஆம், ராலிஸ் துணை இருக்க, நல்வாழ்வு உமக்கு.





"அப்பாடா..."

ஹை-பவர்

ராலிமிக்ஸ்

தரமான தயாரிப்பு இதன் அளிப்பது



ராலீஸ்

மல்ட்டி-டெக்னாலஜி குரூப்

மலர் என்பார்,
மதி என்பார்,
மயில் என்பார்.
எப்படி
அழைப்பினும்
கண்ணே,
ஈடில்லை எதுவும்
உனக்கு !

யங்
ஸென்ஸேஷன்ஸ்–
ஸாரிகள் மற்றும் டிரெஸ் மெட்டீரியல்ஸ்

மஃபத்லால்
–நம்பிக்கைக்குப் பெயர் பெற்றது



Location Courtesy: The Taj Mahal Hotel, Bombay.

MF 635 D TAM

சமூக சேவை நமக்கே நல்லது!



"ஒரு சாதாரண குடும்பத் தலைவியா தான் இருந்த வரைக்கும் எனக்கு உலகமே தெரியாது. என் குடும்பம், என் வீடுன்னு தான் இருந்தேன். ஆனால், என்னுடைய தாத்தா சமூக சேவை செய்யும் எண்ணத்தோட சட்டநாதன் டிரஸ்ட் ஆரம்பிச்சு அதைத் தொடரணும்னு நினைச்சப்போ நான் அதிலே பங்கேற்க வேண்டியதாப் போச்சு.

தாம்பரம் அருகே "எஸ்.ஓ.எஸ். வில்லேஜ்" அமைச்சோம். அனாதைக் குழந்தைகளை ஒரு ஹாஸ்டலில் வளர்ப்பது போல வளர்க்காமல், ஒரு குடும்ப அமைப்பில் கொண்டு வரணும்னு நினைச்சோம். அதற்காக ஆதரவில்லாத பெண்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களைத் தாய் ஸ்தானத்தில் வைத்தோம். ஒரு தாய்க்கு இத்தனை குழந்தைகள் எனப் பிரித்து வீடு வீடாகக் கட்டிக் கொடுத்தோம். இதனால் குழந்தைகளும் நல்ல முறையில வளர முடியுது. அந்தப் பெண்ணிற்கும் தன்னுடைய தாய்மை உணர்வைக் காட்ட முடியுது.

அதேபோல 'கர்ண ப்ரயாக்' ஆரம்பிச்சோம். அனாதையாகக் கைவிடப்படும் சிசுக்களை எடுத்து வந்து தேவையானவர்களுக்கு முறைப்படி, சட்டப்படி தத்துக் கொடுக்கும் நிறுவனம்.

"இந்த இரண்டிலும் நான் பணிபுரியறப்ப எத்தனையோ பிரச்னைகளைப் பார்க்க முடிஞ்சது. என்னுடன் துணையிருக்கிற வள்ளி, ஸரோஜா, கிறிஸ்டினா, சாந்தி, டாக்டர் சுந்தரம் போன்றவர்களெல்லாம் ஒரு 'டீம் ஸ்பிரிட்'டோட வேலை செய்யறாங்க.

எத்தனையோ வாழ்க்கையின் உண்மையான சோகக் கதைகளை கேட்க முடியறது. அதனால என்னையே நான் இன்னும் அதிகமா உணர்றேன்.

"என்னைக் கேட்டா, இன்றைக்கு ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியுமே இப்படிச் சமூக உணர்வோட வெளியே வரணும். ஏன்னா அது அவர்களுக்கே நன்மை தரும். எப்படின்னா, அப்பதான் குடும்பத்துக்குள்ளேயே இருக்கிற பிரச்னைகளைப் பார்த்து மலைச்சுப் போய் மனசு ஒடிஞ்சுடாம இருக்கலாம். எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும் தைரியமா ஏற்று, ஒரு லட்சியப் பெண்ணா உயர்றதுக்கு ரொம்ப உதவியா இருக்கும்..."

என்கிறார் உமா நாராயணன், 'ஸ்டாண்டர்ட் மோட்டார்ஸ்' கம்பெனியின் முக்கியஸ்தர்களில் ஒருவரான கார்த்திக் நாராயணன் இவருடைய கணவர்.

— பவித்ரா

படம்: யோகா

இதுவரை நான் ஏதோ ஒரு டீயை வாங்கிக் கொண்டிருந்தேன்....
ஆனால் இப்பொழுது ஒரு புதிய, அதி உன்னதமான சுவையைத்
தெரிந்து கொண்டேன் 'ப்ளெண்டட்' (blended) டீயினில்

அதுவே கஸ்தூரி டீ!





எங்கள் குடும்பத்திற்கு மிகவும் விருப்பமான நற்சுவையுடன் புத்துணர்வை தரும் டீ

ப்ளெண்ட் செய்யப்படாத டீகளை விட பல மடங்கு மிஞ்சுகிறது இதில் உள்ள ஊக்கமூட்டும் சிறந்த சுவை.

கஸ்தூரி ப்ளெண்டட் டீ

இதில் இருப்பது தோட்டத்துப் புத்துணர்வின் அதே சுவை. இல்லாதது, ப்ளெண்ட் செய்யப்படாத டீகளின் முன்னுக்குப் பின் முரணான தரம்.

கஸ்தூரி டீ – டஸ்ட் ப்ளெண்ட்

தனி கவனத்துடன் நயமாக இணைக்கப்பட்ட ப்ளெண்ட். தேர்ந்தெடுத்த தேயிலைத் தோட்டங்களிலிருந்து தருவிக்கப்பட்டு, மிக நுட்பத்துடன் திறமை வாய்ந்த டீ டேஸ்டர்களால் சுவை, திடம் மற்றும் நிறம் தகுந்த முறையில் வீட்டு உபயோகத்திற்கென்றே சமன்படுத்தப் படுகிறது.

அறிமுக சலுகை
250கி-50 பை
100கி-20 பை

உங்களுக்கு ஊக்கமூட்டும் உற்சாகமான திருப்தியை அளிப்பதற்காகவே.
உங்களை புத்துணர்ச்சியுடன் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்காகவே.



கஸ்தூரி டீ

நற்சுவையுடன் புத்துணர்வை இணைக்கும் ப்ளெண்டட் டீ

Marketed by: அம்பாடி எண்டர்ப்ரைசஸ் பி. லிட்., டையாம் ஹவுஸ் அனெக்ஸ் சென்னை-1
பெங்களூர் ● கல்கத்தா ● பூனா ● செகந்தராபாத்.

கஸ்தூரி டீ-டஸ்ட் ப்ளெண்ட்

உங்கள் வீட்டு உபயோகத்திற்காகவே

எதிர்பார்ப்பே ஏமாற்றங்களாகின்றன

திருமணமான தம்பதிகளிடையே போகப் போக, ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணிக் கொண்டு விடுவார்கள் என்பதுதான் பொதுவான அபிப்பிராயம்.

ஆனால் உண்மையில், முதலிலேயே அவர்கள் அனுசரித்துப் போகும் அளவு, வெளிப்பட்டு விடுகிறது. நாளாக ஆக அவர்கள் ஒருவரை மற்றவர் புரிந்து கொள்வது குறையவே செய்கிறது.

திருமணமான புதிதில் கணவன் மனைவியிடையே கோபம், பொறுமை, பகைமை, சந்தேகம், ஏமாற்றங்கள் எதுவுமே இருக்காது. எதிர்பார்ப்புக்கள் எல்லாம் நேர் மறையானது. இன்னமும் சண்டை, சச்சரவு, பிரச்னைகளால் களங்கப்படுத்தாத உண்மையான உறவு. இந்த உறவு பெருமைப் படக்கூடியது. இந்த நிலையில் கணவன் மனைவி இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் மதித்துப் பழகுவது சுலபமாக இருக்கிறது.

ஒருவர் மேல் கொண்ட தீவிர காதல் அவரின் உண்மை உருவைப் புரிந்து கொள்ளத் தடையாக இருக்கிறது. காதல் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள் அந்த இல்



வாழ்க்கையிலிருந்து அதீதமான இன்பத்தை எதிர்பார்க்கிறார்கள். சின்ன ஏமாற்றத்தையும் தாங்கிக் கொள்ள வலு இழந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

இதனாலேயே பல சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர்கள் பார்த்து செய்து வைத்த திருமணங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில், காதல் திருமணங்கள் அவ்வளவு இன்பகரமானதாக இருப்பதில்லை.

திருமணமான புதிதில் வேறு எவர் வாழ்க்கையும் போல் இல்லாமல், நம் வாழ்க்கை பூர்ணத்துவம் நிறைந்திருக்கப் போகிறது என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். பார்த்த சினிமா, படித்த நாவல்களின் கதாநாயகன், நாயகியின் உயர்ந்த லட்சணங்களை, லட்சியங்களை எல்லாம் ஒருவரிடம் மற்றவர் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

நாளாக ஆக கடுசொற்கள், புண்படுத்தும் செய்கை, மன வேற்றுமை, பரஸ்பர குற்றச் சாட்டுகள், 'உனக்கு என்னைப் பிடிக்கவில்லை,' 'உனக்கு நான் முக்கியமில்லை' போன்ற எண்ணங்கள் பழைய இன்ப மாயை நிலையை மறைத்துவிடும். எதிர்பார்த்துக் கட்டிய ஆகாசக் கோட்டைகள் எல்லாம் தரைமட்டமாக ஆகிவிடும்.

நமக்கெல்லாம் நிறைய அபிப்பிராயங்கள், கருத்துக்கள் எல்லாம் இருக்கின்றன. சின்ன வயதில் நடந்த பல அனுபவங்களின் உணர்ச்சி பூர்வமான பாதிப்புக்களே இவைகள். ஆழ்ந்து யோசித்துப் பார்த்தால் ஆதாரமற்றவை. ஆனால் இவை நம் மணவாழ்க்கையை மிகத் தீவிரமாக் பாதிக்கக் கூடியவை. சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டிய விஷயம் இது.

ஆண்கள் தங்கள் மனைவியிடம் எதிர்பார்க்கும் குணங்கள்:

1. அவள் எப்பொழுதும், எந்த நேரத்திலும், காலையில் தூங்கி எழுந்திருக்கும் பொழுதும், அழகாக, சுத்தமாக, கச்சிதமாக அலங்காரமாக இருக்க வேண்டும்.

2. எப்பொழுதும் கணவனுக்கு ஆதரவாக, (அவன் சீட்டு விளையாடினாலும், எலெக்ஷனில் நின்றாலும்) முக்கியமாக, அவன் தவறு செய்திருக்கும் பொழுது, அவனுக்குப் பக்கபலமாக, ஒரே சீரான நல்ல மூடில் இருக்க வேண்டும்.

3. அவனுடன் சேர்ந்து விளையாடுபவளாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் எப்பொழுது தோற்றுப் போக வேண்டும் என்றும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

4. அவனுக்கே தெரியுமுன், அவன் மன உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு, அவன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். அவளே அவனை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளுபவள் என்பதால், அவன் பேசுவதே அவசியமற்றதாக இருக்க வேண்டும்.

5. அவன் வேறு எண்ணங்களில், வேலைகளில் மூழ்கியிருக்கும் பொழுது, அவனை கவனிக்காத பொழுது குற்றம் சொல்லாமல் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி, கணவன் தன் அன்பை வெளிப்படையாகச் சொல்ல வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக் கூடாது.

6. ஒரு நல்ல மனைவிக்கு, குறைந்த செலவில், ருசியாக, நல்ல சத்துணவு செய்யத் தெரிய வேண்டும்.

அவனின் சினேகிதர்கள், உறவினர்களின் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத குண விசேஷங்களைக் கண்டுகொள்ளவே கூடாது.

7. குறைந்த விலையில் நல்ல சாமான்கள் வாங்கத் தெரிந்தவளாக இருக்க வேண்டும். வீட்டிற்குத் தேவையான அளவு தையல் கலை தெரிந்தவளாக, பழைய துணிகளையும் புது டிரஸ் ஆக, 'கர்ட்டனாக' (திரைச்சீலை) தலையணை உறையாக, மிதியடியாக மாற்றத் தெரிந்தவளாக இருக்க வேண்டும்.

8. கணவனுக்கு முதல் ஸ்தானம் கொடுத்து, இரண்டாவது இடத்தையே, குழந்தைகளுக்கு அளிப்பவளாக இருக்க வேண்டும். மற்ற வேலை எது இருந்தாலும், கணவனின் தேவைகளைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது.

9. அவளுக்கென்று விருப்பு, வெறுப்பு இருக்கக் கூடாது. அப்படி இல்லாமல் தனியாக ஏதேனும் ஆசைகள் இருந்தால் அதை வெளிவராமல் அமுக்கிவிட வேண்டும். சொந்த அபிப்பிராயங்கள் கணவனுடையதுடன் ஒத்துப் போவதாக இருக்க வேண்டும்.

10. உடலுறவுக்குக் கணவன் கூப்பிட்ட பொழுதெல்லாம் ஆர்வத்துடன் இசைவாள். அவன் எப்படி நடந்து கொண்டாலும், அவனையே மன்மதனாகக் கருதுவாள். அவனுக்கு இஷ்டமில்லாவிட்டால் தன் ஆசையைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வாள். பெட்ரூமுக்கு உள்ளே தாசியாகவும்,

சாதாரணமாக நாம் வீட்டில் செய்து வைத்திருக்கும் கறிவேப்பிலைப் பொடியில், ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துத் தேங்காய் சட்னியில் போட்டுக் கலந்து விட்டால், சட்னி மிகவும் மணமாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

— பாலா.

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குழந்தைகள், பள்ளிக்குப் புறப்படும்போது, எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு படிக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதற்கு ஈடு கொடுக்க உங்கள் கவனிப்பு கொஞ்சம் தேவை.

எனவேதான் விவா தருகிறீர்கள்.

உங்கள் குழந்தைகள் ஒரு நாளில் என்னவெல்லாம் செய்கின்றன என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். பள்ளியில் சிறப்பாகப் படித்து, விளையாட்டுக்களில் வெற்றிவாகை சூடி இரவு கண்விழித்து வீட்டுப்பாடம் முடித்து... அவர்களுக்குத் தெம்பூட்ட விவா ஊட்டும் சக்தியை நம்பலாம்.

பால் அல்லது தண்ணீரில் விவா கலக்குங்கள். சூடாகவோ, குளிர்ச்சியாகவோ அருந்துங்கள். அது சுவையானது; சுலபத்தில் சீரணமாவது. கோதுமை மற்றும் பார்லியின் மால்ட் சத்துக்களை நிறையக் கொண்டது. அத்துடன், சரியான அளவுக்கு வைட்டமின்கள்.

விவா தினமும் இருமுறை. உங்கள் குடும்பத்தாரின் கடின உழைப்புக்குக் கைகொடுப்பது விவா சக்தி.

பள்ளியில் நவீன கணிதம், கம்ப்யூட்டர் வகுப்பு.
மாலை முழுதும் விளையாட்டு.
இரவு 9 மணி வரை வீட்டுப்பாடம்...

அவர்களைக் கொஞ்சம் கவனியுங்கள்.



ஆற்றலைப் பெருக்கி உடல் திறனை வளர்க்கும் விவா.

everest/dj87/JIIL/264 Tam

ஜகத்ஜித் இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிமிடெட் அளிக்கும் தரமான பொரு

பேன் தொல்லையா?

உடனடி நிவாரணம்

மஸ்காரா பேன் மருந்து

மயிர் கால்களில் பரவி
பேன் மற்றும் ஈறு
பொடுகு ஆகியவற்றை
ஒழிக்கும் சிறந்த மருந்து

மஸ்காரா பேன் மருந்து



இன்றே வாங்கிடுவீர்
எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

CLEVER ALICE
78, BIG STREET, MADRAS-5.
PHONE : 84 3428

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன !

கும்பகோணம் லலிதா பார்மஸி

157, பட்டமங்கலத் தெரு,
மயிலாடுதுறை, போன் நெம்: 2379
Pin — 609 001.

பிராஞ்ச்: 39, ரெங்கநாதன் தெரு,
T. Nagar, Madras-17.
போன் நெம்: 441454

எங்களது தயாரிப்புகளில் சில

1. மதுயஷ்டி தைலம்

கேசம் உதிர்வதை நிறுத்தி
வளர்ச்சிக்கு உதவ

2. நீலிபிருங்காமலக தைலம்
அகால நரை, செம்பட்டை,
கேச வறட்சி இவைகளைப் போக்கி
கூந்தலுக்குக் கருமையும்,
குளிர்ச்சியும் தர

3. பஞ்சதீபாக்னி லேஹ்யம்

(பிரஸவ லேஹ்யம்)
பிரஸவித்த பின் பெண்கள்
உபயோகிக்கச் சிறந்தது

4. மாதுலங்க ரஸாயனம்

(வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில்)
கர்ப்பிணிகள் உபயோகிக்க

வெளியே தேவதையாகவும் நடந்து கொள்வாள்.

11. மனைவி என்றும் கணவனுக்கு உண்மையானவளாக நடந்து கொள்வாள்.

இப்படிப்பட்ட உயர்ந்த குணவிசேஷங்களை உடைய ஒரு மனைவியை எதிர்பார்த்தே ஒரு ஆண், ஒரு பெண்ணை மணந்து கொள்கிறான். அவள் இதற்கு மாறாக நடந்து கொள்வாள் என்று அவன் நினைத்தே பார்ப்பதில்லை.

பெண்ணும் இப்படிப்பட்ட எதிர்பார்ப்பில் சிறிதும் குறைந்தவளல்ல:

பெண் எப்படிப்பட்ட கணவனை எதிர்பார்க்கிறாள்?

1. கணவன் ஆணழகனாக, நற்குணம், நல்லொழுக்கம் உடையவனாக, திடகாத்திரமான உடலுடன் மென்மையான குணங்களுடனும், நன்றாகச் சம்பாதிப்பவனாக, தன்னைவிட உயர்ந்தவனாக, பலசாலியாக, புத்திசாலியாக இருக்க வேண்டும்.

2. சாயங்காலம் ஆறு மணிக்குள் வீட்டிற்கு வந்து, மனைவி குழந்தைகளுடன் இன்பமாகப் பொழுது போக்க வேண்டும்.

3. எந்தப் பிரச்னைக்கும் தீர்மானமான முடிவெடுக்கத் தெரிந்தவனாக இருக்க வேண்டும். அந்தத் தீர்மானத்தின் விளைவுக்கு முழுப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்பவனாகவும் இருக்க வேண்டும்.

4. பெண்கள் குழந்தைகள், பிராணிகளிடம் அன்பாக நடந்து கொள்ளத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

5. வீட்டுத் தேவைகளைக் கவனித்து, தன் அன்பின் பிரதிபலிப்பாக, மனைவி கேட்காமலேயே, அவளுக்கு உதவி செய்பவனாக இருக்க வேண்டும்.

6. கணவன் சம்பாதிக்கும் பணத்தைச் செலவு செய்ய அவளுக்கு முழு உரிமை உண்டு — அவளும் அந்தச் செலவை அவசியமானது என்று கருதும்பொழுது. உதாரணமாக வீட்டிற்காக, குழந்தைகளுக்காக, மனைவியின் சௌகரியத்திற்காகச் செலவிடும் பொழுது.

ஆனால் அவனின் சொந்தச் செலவிற்காக, மற்ற தன்னிச்சைக்காகச் செலவிடும் பொழுது, ஆட்சேபனை தெரிவிக்க மனைவிக்கு உரிமை உண்டு.

7. வருடா வருடம் மனைவியின் பிறந்த நாள், கல்யாணம் ஆன நாள் போன்றவற்றிற்கு, ஞாபகப்படுத்தாமலே, கணவன் தானாகவே, புடைவை நகை என்று ஏதேனும் பரிசளிக்க வேண்டும்.

8. அவளுடைய பிரச்னைகளை அவளிடம் சொல்லி, பேசி, கலந்தாலோசித்து, அவள் புத்திமதி சொல்லி, தீர்வு காணும் சந்தர்ப்பங்களை அளிக்க வேண்டும்.

9. லீவு நாட்களில் டீ. வி. யில் நாள் முழுவதும் கிரிக்கெட் மாட்ச் பார்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. சகாக்களுடன் உட்கார்ந்து சீட்டு விளையாடக் கூடாது.

10. தான் அழகாக இல்லாவிட்டாலும், உடல் ஆரோக்கியம் இல்லாதவளாக இருப்பினும், நன்றாக அலங்கரித்துக் கொள்ளாவிட்டாலும், தன்னை மட்டுமே விரும்புபவனாக, தன் அருகாமைக்கு மட்டுமே ஆசைப்படுபவனாக இருக்க வேண்டும்.

11. தனக்கு உடல் உறவு இன்பத்தை எப்பொழுது கொடுக்க வேண்டும், எப்படிக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது பற்றி முழு ஞானமும் அவனிடம் இருக்க வேண்டும். தன்னை அதில் ஈடுபடுத்தச் செய்வதும், அதில் இன்பம் காணச் செய்வதும், அவன் பொறுப்பு. தனக்கு எது பிடிக்கும் என்பது சொல்லாமலேயே அவனுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இவைகள் எல்லாம் இன்பமான மணவாழ்க்கைக்குத் தேவையான விதிமுறைகள் அல்ல. கணவன் இப்படி இருக்க வேண்டும், மனைவி இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று முன்பே தீர்மானித்துக் கொண்ட எண்ணங்கள், அபிப்பிராயங்களே. பல கற்பனையே. இதையெல்லாம் களைந்துவிட்டு, அவரவர் வாழ்க்கையைத் தனியாக அளந்து, கால நிலையை அனுசரித்து, புதிய, விதிமுறைகளை ஏற்றுக் கொண்டால் புதிய லட்சியங்களை உருவாக்கிக் கொண்டால், வாழ்க்கையில் அதிகம் ஏமாற்றமடையாமல் இருக்கலாம்.

— ஜெயா. வி. ராமன்

பீட்ரூட் துருவலுடன் வெல்லம் சேர்த்து கெட்டிப் பாகு காய்ச்சவும். இந்தப் பாகை வேக வைத்து எடுத்து இடியாப்பத்தில் ஊற்றிப் பிசிறினால், இடியாப்பம் மாறுதலான சுவையுடனும், அழகான கலரிலும் இருக்கும். இந்த இடியாப்பத்திற்குத் தேங்காய்ப் பால், பால் போன்ற எதுவும் தேவைப்படுவதில்லை.

— பாலா.



22 துன்பம்

"ஏ குட்டிப் பையா, அப்பாவாட்டமே இருக்கியே..."

"உமா குழந்தையை எடுத்துக் கொஞ்சி, நெற்றியில் மெதுவாக முத்தமிட்டாள். சித்ரா அவளிடம் எதுவும் பேசவில்லை. குழந்தை பெற்ற களைப்பாக இருக்கலாம் என்று உமா நினைத்தாள். ஆனால், முரளிக்கு அதன் காரணம் நன்றாகவே புரிந்தது. இன்னுமா இவள் மாறவில்லை? ஒரு பெண்ணுக்கு இத்தனை சுயநலமா? அதுவும் உமாவைப் போய் துரோகியாக நினைக்கிறாளே!' என்று வேதனைப்பட்டான் முரளி.

உண்மையில் குழந்தைக்கு முரளியின் சாயல் அச்சாக இருந்தது. அந்த மூக்கு, உருண்டை முகம், நீளநீள விரல்கள், நெற்றியை மறைத்து மூடின கற்றை முடி, குட்டி வாய். மொத்தத்தில் முரளி குழந்தையில் இப்படித்தான் இருந்திருப்பான் 'என்று தோன்றியது.

படைப்பின் விந்தையை எண்ணி எண்ணி வியந்தாள். எப்படி இது சாத்தியம் என்று தோன்றியது. இவன் என் மகன் என்று பெற்றவனை அவன் நெஞ்சை நிமிர்த்திக் கொண்டு சொல்ல வைக்கத்தான் இந்த அற்புதமா? இப்படித்தான் ஹரி பிறந்த போதும் ஈஸ்வரி, பெற்றவன் சாயலில் அவன் இருக்கிறான் என்று பரவசப்பட்டிருப்பாளோ?

"என்ன உமா, குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு ஒரே சிந்தனையில் மூழ்கி இருக்கே?" ஈஸ்வரி அன்பாகக் கேட்டாள்.

"ம். ஒன்றுமில்லை" என்று சுதாரித்துக் கொண்டு சிரித்தாள்.

"என்ன சித்ரா, ரொம்ப டயர்டா இருக்கே? பேசவே மாட்டேங்கறே?" உமா கேட்ட போது லேசாக முகத்தில் சிடுசிடுப்புப் பரவ, "அதெல்லாம் இல்லை" என்று கண்களை மூடிக் கொண்டு விட்டாள்.

சட்டென்று அவள் பதில் சொன்னதும் உமாவுக்கு என்னவோ போல் ஆகிவிட்டது. ஈஸ்வரிக்குக் கூடக் கோபம் வந்தது. உமா போன பிறகு மகளை நன்றாகத் திட்டினாள். "உன் மனசுல சனிதான் பூந்திருக்குன்னு தோண்றது. இல்லேன்னா பயிருக்கும் களைக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமையா சந்தேகம் கண்ணை மறைக்கும்?" என்று கோபமாகக் கேட்டாள். சித்ரா அந்தக் கோபத்தைத் துளிக்கூட லட்சியம் செய்யவில்லை.

வானத்தில் வட்டமிட்டு பெரும் சத்தத்தோடு ரன்வேயில் இறங்கி ஓடி நின்றது விமானம். சிறிது நேரத்தில் படிக்கட்டு வைக்கப்பட ஒவ்வொருவராக இறங்கினர்.

"அதோ ஹரி" உமா மகிழ்ச்சியில் சத்தம் போட்டே கத்திவிட்டுப் பலமாகக் கையாட்டினாள். ஹரியும் தூரத்திலிருந்தே கண்களால்

நேர்கையில்...



தேடிக் கண்டுகொண்டு கையசைத்தான்.

''அம்மாடி! ஹரியா இவன்!'' திகைப்புடன் வாயைப் பிளந்து அவனையே பார்த்தாள். அப்பாவின் அந்தச் சின்ன வயசு அச்சு அப்படியே இருந்தது.

கடந்து போன ஐந்து வருடங்கள் அவன் உடம்பில் நிறையவே மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தது.

பத்தொன்பது வயதுப் பையனாக ஒடிசலான தேகத்துடன், பூனை மீசையுடன் பவ்யமாக இண்டர்வியூவிற்கு வந்த ஹரியா இவன்? என்று ஆச்சரியப்படத் தோன்றியது.

ஆறடி உயரத்திற்கு ஆஜானுபாகுவாக வளர்ந்திருந்தான். குளிர் தேசம் உடம்பைத் தக்காளிப் பழம் போலச் சிவப்பாக ஆக்கியிருந்தது. பெருன் கலர் சஃபாரியில் கம்பீரமாக இருந்தான். கண்களில் ஒரு தீட்சண்யம் இருந்தது. மார்புப் பக்கம் கோட்டைத் திறந்து விட்டிருந்தான். பூனை மீசை போய் இப்போது கருகருவென்று புஷ்டியான மீசை மேலுதட்டை மறைத்துக் கொண்டு வளர்ந்திருந்தது. இவன், அப்பா கண்ணில் பட்டால் கண்டிப்பாக அவர் தெரிந்து கொண்டுவிடுவார் என்று நினைத்தாள். முரளியுடன் எங்கோ போய் வந்த அப்பா, தூரத்தில் வந்து கொண்டிருப்பதையும் பார்த்தாள். கொஞ்சம் படபடப்பாக இருந்தது.

''என்ன மேடம், அப்படியே பார்க்கறீங்க?'' உடைந்து போய் வெண்கலமாக மாறியிருந்த அந்தக் குரலில் நன்றாகவே ஆண்மை தெரிந்தது. அப்பாவுக்கும் இதே மாதிரி குரல்தான். வயது கூடிவிட்டதால் கொஞ்சம் சன்னமாகிவிட்டது.

''ஒண்ணுமில்லை ஹரி, பிரமிப்பா இருக்கு உன்னைப் பார்த்தால். பிரயாணமெல்லாம் சௌகரியமாய் இருந்ததா?''

அப்பா அங்கே வந்துவிட்டார். ''அப்பா, இதுதான் ஹரி. ஹரி, இது எங்க அப்பா!'' ஹரி திரும்பினான்.

''வணக்கம் சார்.''

ஒரு நிமிடம் திடுக்கிட்டார் மஹாதேவன். இந்தப் பையனைப் பார்த்தால் மனசு என்னவோ பண்றதே? ஈஸ்வரி ஞாபகம் வர்றதே? சட்டென்று சுதாரித்துக் கொண்டாலும் அந்தத் துல்லியமான திடுக்கிடலை உமா நன்றாகக் கவனித்து விட்டாள்.

''வாப்பா, பிரயாணமெல்லாம் சௌகரியமாய் இருந்ததா?''

''ஓ யெஸ். நல்லா இருந்தது சார்'' என்றான். எல்லோரும் வெளியில் வந்து காரில் ஏறிக் கொண்டார்கள். ''உங்கம்மா வரலையா?'' ஹரிதான் கேட்டான்.

''அவளுக்குக் கார்த்தாலேர்ந்து லேசா ஜுரம். நான்தான் அலைய வேண்டாம்னு சொல்லிட்டேன்'' என்றார்.

வித்யா சுப்ரமணியம்

ஃபாரினுக்குப் போய்விட்டு வந்தாலும் ஹரி எதற்கும் கூச்சப்பட்டான். யாருடனும் அதிகம் பேசவில்லே.

"என்ன ஹரி? முதல்லே எங்கே போகப் போறே? உங்கம்மாவைப் பார்க்கத்தானே?"

"இல்லே மேடம். உங்கம்மாவைத்தான் பார்க்கப் போறேன்." அவன் பதில் சட்டென்று திகைப்பை ஏற்படுத்த "என்ன ஹரி? அஞ்சு வருஷம் கழிச்சு வந்திருக்கே? உங்கம்மா தவியாத் தவிச்சுண்டிருக்கா? அவளேப் பார்க்க முதல்லே போக வேண்டாமா?"

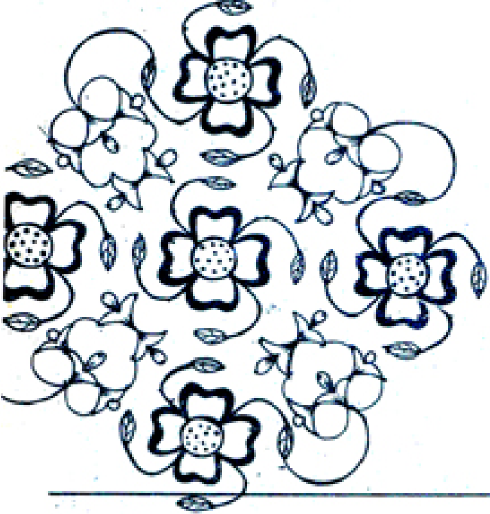
"பெற்றெடுத்த எங்கம்மாவாலே கூட சாதிக்க முடியாததை நீங்க சாதிச்சிருக்கீங்க! இன்னிக்கு இத்தனை பெரிய படிப்போடயும், பட்டத்தோடயும் நான் இருக்கேன்னு அது உங்களாலே. முழுக்க முழுக்க உங்க சாதனே. என்னைப் பொறுத்த வரை நீங்கதான் என் தெய்வம். இந்த தெய்வத்தைப் பெற்றெடுத்த அந்த உயர்ந்த ஆத்மாவைத்தான் முதல்ல பார்க்கணும்னு என் மனசு துடிக்கிறது." குரல் தழுதழுக்க ஹரி பேசிய போது, உமாவுக்குக் கூச்சமும் அழுகையும் சேர்ந்து வந்தது. மஹாதேவனுக்கு உமாவை நினைத்துப் பெருமையாக இருந்தது. இவளேப் பெற்றெடுத்த மங்களம் நிஜமாகவே உயர்ந்த ஆத்மாதான்" என்று நினைத்தான்.

(தொடரும்)

---

18 புள்ளி 2 வரிசை 2 முடிய.

— க. ஜெகஜோதி



அடை கரகரப்பாக இருக்க வேண்டுமென்றால், துவரம் பருப்பை அதிக அளவில் மற்ற பருப்புகளுடன் கலக்க வேண்டும். மெத்தென்று இருக்க வேண்டுமென்றால், உளுத்தம்பருப்பு அதிக அளவில் கலக்க வேண்டும். தடிமனுக வின்னல், வின்னலாக இருக்க வேண்டுமென்றால், கடலேப்பருப்பை அதிக அளவில் கலக்க வேண்டும். புழுங்கல் அரிசியுடன் சம அளவில் பச்சரிசியையும் சேர்த்தால், அடை மொறு, மொறுவென்றிருக்கும்.

— திருமதி. தேவனுதன்

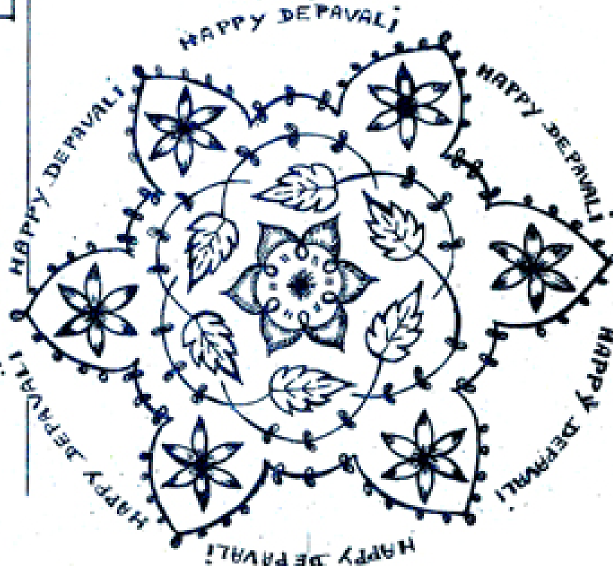
சேமியாவைச் சிறிது வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் 15 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, தேவையான அளவு உப்பு, கறிவேப்பிலே, இஞ்சி சேர்த்து, ஒரு கரண்டி அரிசி மாவு போட்டுப் பிசைந்து, பொடிப்பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைத் தூவி, கலந்து, எண்ணெயில் உருட்டிப் போட்டால், எண்ணெய் இழுக்காத, கரகரப்பான பக்கோடாவைப் பெறலாம். ஒரு மாறுதலுக்குச் செய்யலாமே? செலவும் குறைவு.

— ராஜம்.

13 புள்ளிகள் 9 வரை

பின் 4, 3, 2, 1 புள்ளி வைக்கவும்.

— சுமதி ரகுநாதன்



இந்த மாதம் எப்படி?

— நவம்பர் '87

பிறந்த தேதி 1, 10, 19, 28 மற்றும் பெயர் எண் 1, கூட்டு எண் 1.

மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களுக்கு மந்தமான பலனே நடக்கும். எடுத்த காரியங்களை எப்படி முடிப்பதென்று தெரியாமல் தடுமாற வேண்டியிருக்கும். கீர்த்திகளுக்குப் பங்கம் ஏற்படும். சிலர் நாணயத்தை இழந்து நாண வேண்டி இருக்கும். சுலபமாக எதையும் சாதிக்க முடியாது. உத்தியோகத் துறையில் உள்ளவர்கள் மேலதிகாரிகளின் கண்டனத்திற்கு ஆளாவீர்கள். எனவே எதிலும், எப்போதும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பல விதங்களிலும் நன்மை தரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டுவிடும். வீணாக மனக்கவலை மாறி நிம்மதியை அளிக்கும். தந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் குணமாகும் நிலை உண்டாகும். குருவின் பார்வை பெறுவதால் நன்மைகள் கைகூடி வரும். 1, 10 தேதிகளில் புது முயற்சிகள் வேண்டாம். 19, 28 தேதிகள் நன்மை தரும். 3, 12 தேதிகள் விசேஷமானவை. 16 ஆம் தேதி மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

பிறந்த தேதி 2, 11, 20, 29 மற்றும் பெயர் எண் 2, கூட்டு எண் 2.

நல்ல கால கட்டம் ஆரம்பம். நீங்கள் நன்கு கவனித்துச் செய்கின்ற எந்தச் செயலிலும் உங்களுக்குக் கட்டாயம் வெற்றி கிடைக்கும். மற்றவர்களுடன் பேசும்போது யார் பேசுகிறார்கள் என்று பார்ப்பதை விட என்ன பேசுகிறார்கள் என்பதை கவனியுங்கள். திடீரென்று எந்த முடிவும் எடுக்காதீர்கள். குளிர்ச்சியான தன்மை பொருந்திய ஒருவரால் உங்களுக்கு நன்மை உண்டாகும். அவர் உறவினராகவும் இருக்கலாம். அல்லது நண்பராகவும் இருக்கலாம். சிறு விஷயங்களில் தலையிட்டு வீண் அபவாதத்திற்கு ஆளாகும் நிலை உண்டு. அதைத் தவிர்க்கவும். திங்கள், புதன், வெள்ளி ஆகிய நாட்களில் நன்மைகள் அதிகம் நடக்கும். உறவினர் ஒருவரது திருமண நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வதால், புது நட்பு ஒன்று ஏற்பட்டு அதனால் பலன் ஏற்படும். நழுவ விட்டு விடாதீர்கள். நீண்ட நாட்களாகத் தாய் வீட்டிற்குப் போகாதவர்கள் போய்வரும் சந்தர்ப்பம் வரும். பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். 2, 11, 20 தேதிகளில் நன்மை நடக்கும். 7 ஆம் தேதியும்; 16 ஆம் தேதியும், உறவினர்களுடன் மகிழ்ச்சியுடன் ஒரு சுப நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வீர்கள்.

பிறந்த தேதி 3, 12, 21, 30 மற்றும் பெயர் எண் 3, கூட்டு எண் 3.

உங்கள் கிரகப் பலன் ஓங்கியுள்ள நேரமிது. புதுத் தொழில் ஆரம்பிப்பீர்கள். புதிய முயற்சி ஒன்றுக்கு அடி கோலுவீர்கள். அது நன்கு பரிமளிக்கும். விருந்து ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருக்கும். அதனால் நன்மையுண்டு. புதிதாக ஒரு பொருளை வாங்க வேண்டிய நிலை உருவாகும். அதை வாங்கலாம். அது வீடாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வீட்டுக்குத் தேவையான பொருள்களில் ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். நிகழ்ச்சிகள் பலவற்றில் கலந்து கொள்வீர்கள். உங்களைப் பலர் பாராட்டுவார்கள். பழைய உறவினர்களையோ நண்பர்களையோ சந்திப்பீர்கள். ஆனால் நேரத்தை அக்கேளிக்கைகளில் அதிகம் வீணடித்து விடாதீர்கள். காலந்தவறாமையைக் கடைப்பிடியுங்கள். 3, 7, 12, 16, 21 தேதிகளில் உற்சாகமான நிகழ்ச்சிகள் உபயோக கரமான பொழுது போக்குகள் நடக்கும். 7 ம், 17 ம் உதவாதவை. 9, 27 தேதிகளும் 18 ம் நன்மை தரும் நாட்கள்.

பிறந்த தேதி 4, 13 22, 31 மற்றும் பெயர் எண் 4 கூட்டு எண் 4.

உங்களது கடின உழைப்புக்கு ஊதியம் உண்டு. ஆனால் சோர்வுக்கு இடம் தராதீர்கள். பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துவதற்கு ஏற்ற நேரம். சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். ஒவ்வொரு நாணயத்தையும் நன்கு சிந்தித்துச் செலவிடுங்கள். வீட்டிலும் அலுவலகத்திலும் 'டென்ஷன்' அதிகம்

ஏற்படும். ஆனால் உடலைப் பாதிக்காது. அமிலம் காரம் வேறு இரசாயனப் பொருள் கள் வியாபாரிகள் பலன்பெறு கின்ற நேரம். பிளாஸ்டிக் இனத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு நல்ல லாபம் ஏற்படும். அமோக விற்பனையும் அதனால் அதிகமான லாபமும் கிடைக்கும். அடக்கமாக அளந்து பேச வேண்டும். எதையும் அனுபவபூர்வ மாக உணர்ந்து உரையாடுங்கள். உணர்ச்சிக்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வேண்டிய ஒருவர் வேண்டாதவராக மாறும் நிலை ஏற்படும். அவ்வாறு மாறினால் பாதகமில்லை. கவலை வேண்டாம். மிக நெருங்கிய, பாசமுள்ள ஒருவரின் வீட்டுச் சுப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கெடுக்க வேண்டியிருக்கும். அதனால் ஆதாயம் உண்டு. 4, 13, 22 தேதிகளில் நல்ல செய்தி வரும். 5, 6, 14, 15, 23, 24 ஆகியவை நன்மை தரும் நாட்கள்.

பிறந்த தேதி 5, 14, 23 மற்றும் பெயர் எண் 5, கூட்டு எண் 5.

எதிர்பாராத தன லாபம் உண்டு. புது முயற்சிகளை ஒத்திப் போடவும். தொழில் முறையில் எத்தகைய மாற்றமும் தற்போது வேண்டாம். ஏனெனில் மாற்றங்கள் ஏமாற்றங்களை அளிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஆயினும் புது நண்பர்களைப் பார்ப்பதோ அவர்களுடன் பழகுவதோ தவறில்லை. ஏனெனில் சில சமூக, மத சம்பந்தமான சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள இருக்கிறீர்கள். அந்நிகழ்ச்சிகளில் சில திருமணங்களும் இருக்கலாம். புதன், வெள்ளி ஆகியவை ஏற்ற நாட்கள். சிவப்பு நிற மனிதர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தாமாக முன் வந்து உதவுவார். விளையாட்டுக்களில் போட்டி பந்தயங்களில் வெற்றி உறுதியாகக் கிடைக்கும். சிறு பிரயாணம் மேற்கொள்வீர்கள். அது தொழில் நிமித்தமாகக் கூட இருக்கும். இலாபமும் கிடைக்கும். மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க ஏற்ற மாதம். மாதத்தின் பிற்பகுதியும் 5, 14, 23, 6, 15 தேதிகளும் ஏற்றவை. குறிப்பாக 1, 10, 19, 28 தேதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவை.

பிறந்த தேதி 6, 15, 24 மற்றும் பெயர் எண் 6, கூட்டு எண் 6.

மாதத்தின் முதல் 15 நாட்கள் நல்ல பலனைத் தரும் நிலையில் உள்ளன. குரு பார்வை உண்டு. தோஷ நிவர்த்திக்கும், பரிகாரங்கள் செய்யவும், ஹோமம் வளர்க்கவும் ஏற்ற நாட்கள். எடுத்த காரியங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். வெளியூரிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். கிழக்கு திசை தவிர மற்ற திசைகள் ஏற்றவை. புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்கலாம். புதிய படங்களுக்குப் பூஜை போடலாம். அழகுப் பொருள் வியாபாரிகள் சோப்பு, மற்றும் வாசனைத் திரவியங்களை விற்பவர்கள் லாபமடைவர். அரிசி வியாபாரிகளுக்கு அமோக லாபமுண்டு. சிலர் பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து, விரிவுரை ஆற்ற ஏற்ற கால கட்டம். பிற்பகுதி அமைதியாக இருத்தல் நன்று. திருமணம் போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்குச் செல்லும் போது வெளிர் பச்சை, கரும்பச்சை நிற ஆடையை அணிந்து செல்லுவதால் நன்மையுண்டு. 6, 15, 8, 12, 16, 21 தேதிகள் ஏற்றவை. மற்றவை சுமார்தான்.

பிறந்த தேதி 7, 16, 25 மற்றும் பெயர் எண் 7, கூட்டு எண் 7.

சமூகப் பணிகளிலோ, பொதுத் துறைகளிலோ ஈடுபட வேண்டாம். ஒதுங்கி இருங்கள். கால கட்டம் சரியில்லை. புனித நூல்களைப் படியுங்கள். பக்தி நெறியில் தியானத்தில் மனத்தைச் செலுத்துங்கள். இந்த மாதம் பூராவும் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் டென்ஷன் இருந்து கொண்டிருக்கும். வீணான வம்புக்கும், நிந்தனைக்கும் ஆளாக வேண்டிய நேரம். எனவேதான் கூடிய மட்டும் அமைதி காக்க வேண்டும். 20 நாட்களுக்குப் பிறகு நிலை சற்று மாறும். புதுத் தொழில், பழைய தொழில் மாற்றம் எதுவும் வேண்டாம். காண்ட்ராக்ட், கட்டிட வேலை, மராமத்து வேலையில் உள்ளவர்களுக்குச் சற்று பரவாயில்லை. இதர தொழில்களில் உள்ளவர்கள் ஓரளவுக்குச் சிரமம் அடைய வேண்டி வரலாம். சுப நிகழ்ச்சிகளிலும், இறை சம்பந்தமான கூட்டங்களிலும் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏற்படும். பங்கேற்கலாம். நன்மை ஏற்படும். எல்லாத் தேதிகளும் சுமார்தான்.

பிறந்த தேதி 8, 17, 26 மற்றும் பெயர் எண் 8, கூட்டு எண் 8.

நல்லதொரு கால கட்டம் உங்களை நாடி வந்துள்ளது. உன்னதமான நிலை. தொழில் ஆரம்பத்திற்கும், நூதன கட்டிட வேலைகளுக்கும் உகந்ததொரு சூழ்நிலை உருவாகும். உற்றார் உறவினரை அழைத்து உபசரிக்கின்ற சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். சிலருக்கு நவீன ஆடைகள், ஆபரணங்கள் கிடைக்கும். பொருளாதார மேம்பாடு ஒரு சிலருக்கு ஏற்படும். தேக்கி வைத்திருக்கும் பண்டங்கள் நல்ல விலைக்குப் போகும். அமிலம், காரம், சுண்ணாம்பு, சிமெண்ட், இரும்பு, மரத் தொழில்கள் ஏற்றமடையும். அலுவலகத்தில் உள்ளோர், மேலோரைப் பார்த்துத் தனக்கு வேண்டியவைகளைச் சாதித்துக் கொள்ளலாம். அரசியல்வாதிகள் அமைச்சர்களிடம் ஆக வேண்டியதைச் சாதித்துக் கொள்ள உன்னதமான சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும். பேட்டி காண, சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள, யாத்திரை செல்ல ஏற்ற காலம். நன்மை தரும். நல்லதொரு மாதம். எல்லா நாட்களும் ஏற்றமானவை. ஆனால்

உங்கள் சிற்றுண்டி நேரங்களை இப்பொழுது மேலும் சுவையூட்டுவதாக அமைக்கிறது.

குடும்பத்தினரின் குதூகலமான நேரங்கள்.

nafed

"சுவை மன்னர்கள்"

பரபரப்பூட்டும் இன்சுவை ரகங்கள்:

டொமொட்டோ கெச்சப், பைன் ஆப்பிள் ஜூஸ்,
தக்காளி ஜூஸ், மாங்கோ பல்ப்,
ஆரஞ்சு ஜூஸ், மிக்சட் ப்ரூட் ஜாம்,
மற்றும் பல விதங்கள்:



NAFED PROCESSED FOODS

963, Poonamallee High Road,
"Cresent Court" 2nd Floor,
Madras-600 084. Phone: 665851. Telex: MS-7472

Tam 2321 ad

சிக்கனம்! சிறப்பு அம்சம்!!

ப்ரீதி

ஹெவி ட்யூடி மிக்ஸர் கிரைண்டருடன்



விநியோகஸ்தர்கள் :—

டி.ஏ. டெய்லர் & கோ (மெட்ரூஸ்) பி. லிட்.,
18/19, ஸ்ரீராம் நகர், தெற்கு தெரு, சென்னை-600 018.
Tel: 451709 / 451747 / 450564

ஏதோ ஒரு மிக்ஸி அல்ல—இது ஒரு ttk தயாரிப்பு

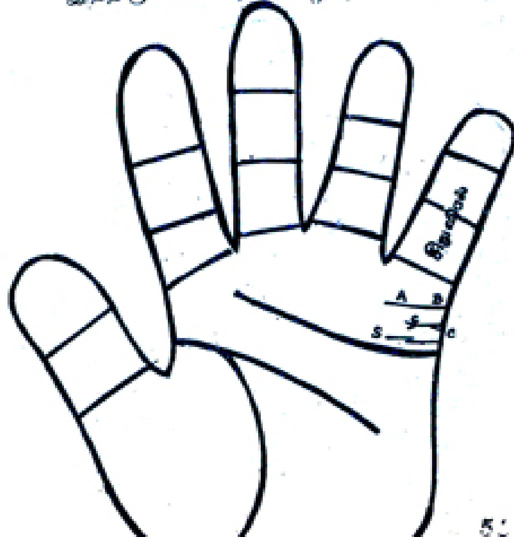
வாகன சம்பந்தமான தொழிலை உடைய வர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண் டும்.

பிறந்த தேதி 9, 18, 27 மற்றும் பெயர் எண் 9, கூட்டு எண் 9.

உங்கள் திட்டங்கள் உரிய முறையில் நிறை வேற்றத் தகுந்த கால கட்டம். இந்த மாதத்தில் பழைய, தேக்கமடைந்துள்ள தொழில் புத் துணர்வுடனும், புதுப் பொலிவுடனும் முன் னேற்றம் காணும். ஆயினும் அவசரப்பட்டு அதிக முதலீடு செய்ய வேண்டாம். குறிப் பாகப் பெண்கள் கோபத்தைக் குறைத்து, இங்கிதமாகப்பேசிப் பழக வேண்டிய காலம். ஏனெனில் உங்கள் பேச்சில் குற்றங்கள் கண்டு, அதனால் பிறர் பழித்துக் கூற வேண் டிய வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே எச்சரிக்கை தேவை. உங்கள் அதிகாரத்தை முழுக்கப் பயன்படுத்துங்கள். பொறுமையுடன் அதைச் செயல்படுத்துங்கள். ஆத்திரம் கூடாது. நெருப்பு ஜ்வாலையுடன் சம்பந்தப் பட்ட எரிபொருள் தொழில், கடலை மண்டிக் காரர்கள், உணவு விடுதியினர் ஏற்றம் பெறுவர். பேருந்துக்காரர்கள், டாக்ஸி முதலாளிகள் கூட லாபம் பெறுவார்கள். எதிர்பாராத தனலாபம் உண்டு. அதற்காக அதிக அளவில் பரிசுச் சீட்டை வாங்க வேண் டாம். 9, 6, 3 ஆகிய எண்களில் முடிகிற சீட்டுகள் ஓரளவு நன்மை தரும். ஏற்ற தேதி கள் 18, 9, 27, 6, 15, 12, 21 ஆகியவை. மற்றவை மத்திமம். 8, 7 தேதிகள் உதவா தவை.

ஒரு மேடு ஒருவகையில் சிறப்புடை யது என்றால் புதன் மேடு பிசிதொரு வகை யில் பெருமையை உடையதாகிறது. குறிப் பாகப் பெண்களின் புதன் மேட்டிற்கு முக்கியத்துவம் தந்தேயாக வேண்டும். இந்த புதன் மேட்டின் மேல் உள்ள ரேகைகள் புத்திரப் பேறு, மனநிலை, ரசிகத் தன்மை, நிதி நிலைமை ஆகியவற்றை உள்ளது உள்ள படியே கூறிவிடும். இவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக, களத்திரம் என்னும் திருமண பாந் தத்தை நாம் நன்கு முன் கூட்டியே அறிய புதன் மேட்டின் மேல் உள்ள பக்க வாட்டு ரேகை (A — B) உதவுகிறது. சுண்டு விரல் என்னும் சிறிய விரலுக்கு அடியில் படுக் கைக் கோடாக உள்ள ரேகை ஒரு பெண் ணுக்கு வாய்க்கின்ற கணவனைப் பற்றிக் கோடிட்டுக் காட்டிவிடும். இந்த ரேகையை தாரா ரேகை அல்லது திருமண ரேகை என்றும் கூற வேண்டும். தடைப்படும் திரு மணம், தம்பதியர்களிடையே பிரிவு, பிணக்கு இவைகளை இந்த ரேகை மூலம் அறியலாம்.

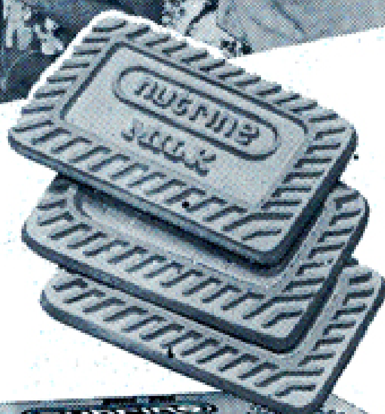
இத்திருமண ரேகை ஒரே ரேகையாக நீண்டு மெல்லியதாக இருந்தால் (A — B) மனத்திற்கிசைந்த மணாளனை அம்மங்கை நல்லாள் பெற்று, சகல சௌபாக்கியங் களுடன் வாழ்வாள். குறைவற்ற செல்வமும், குணமும், குழந்தை நலனும் அவ்வீட்டில் நிறைந்து காணப்படும். நீண்ட நாட்கள் சுமங்கலியாக வாழ்ந்து வருகின்ற தாய்மார் களின் கையில் இப்படிப்பட்ட அப்பழுக் கற்ற ரேகை காணப்படும். அதற்கு மாறாக ரேகை இறுதியிலோ ஆரம்பத்திலோ (C) பிளவு, கவை இவைகளுடன் இருந்தால் அத்தகைய பெண்களின் வாழ்வில் எங்கோ ஓரிடத்தில் குறை ஏற்பட்டிருக்கும் என்பதை அறியலாம். சிலரது ரேகைகளில் திருமண ரேகை துண்டு பட்டிருக்கும் (S) இப்படிப் பட்டவர்கள் வாழ்க்கையில் சதா சண்டை, சச்சரவு, பிணி என ஏதோ ஒன்றிருந்து அமைதியைக் குலைக்கும். அல்லது திரு மணத்திற்குப் பிறகு திடீரெனத் தொழில், உத்தியோகத்தில் தடங்கல் ஏற்பட்டு கடன் உண்டாகிக் கவலைப்படவும் வேண்டியிருக் கும். ஆனால் மேலே கூறிய அமைப்பு முறை இரண்டு கைகளிலும் இருக்கிறதா எனப் பார்த்து இவற்றை முடிவு செய்ய வேண் டும். இருதய ரேகைக்கு மேல்புறம் இந்த ரேகை இருக்கும்.



சிலருக்குப் பண வசதி இருக்கும். ஆனால் சீக்கிரத்தில் திருமணம் கைகூடி வராது. ஒரு சிலருக்கு வரன் கூடத் தயாராக இருக்கும். ஆயினும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் திரு மணம் நடைபெறாது. ஏதோ தடங்கல் இருக்கும். சிலருக்கு இரண்டும் இருந்தும் முகூர்த்தம் தட்டிப் போகும். ஒரு சிலருக்கு அழகு அபரிமிதமாக இருக்கும். ஆனால் அந்தஸ்து இருக்காது. இப்படிப் பல குறை களையும் கூட மேலே சொன்ன திருமண ரேகையில் உள்ள குறைபாடுகளைக் கொண்டு அறிந்து, அவற்றை நீக்கத் தேவை யான பரிகார முறைகளைக் கையாள வேண் டும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்





மீண்டும் மீண்டும்
சுவைக்கத் தூண்டும்
நியூட்ரின்
மில்க் பிஸ்கட்ஸ்





ACIL/609/66-Tam

பிறை சூடிய பெருமான்

கதை:
சுபயோகம்
விவேகா
படம்:
கோபன்

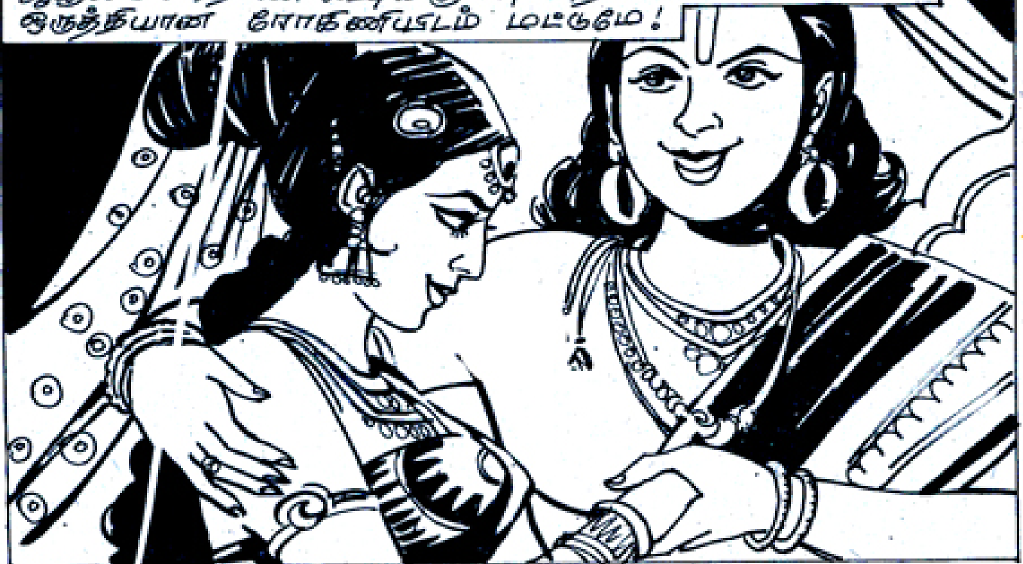
நவக்கிரக நாயகர்களில் ஒருவன் சந்திரன். கார்த்திகை மாதத்தில் வளர்பிறைக் காலம் அஷ்டமி திதியில் தோன்றியவன். குளிர்ந்த ஒளியைச் சிந்துவதால் இந்து என்றும் இன்னொரு பெயர் கொண்டவன்.



அழகிய உருவமுள்ள சந்திரனுக்கு, மலையாசன் தட்சன் தன்னுடைய இருபத்தொரு பெண்களையும் மணம் முடித்து வைத்தான்.



ஆனால் - சந்திரன் கூடிக் குலவுவதெல்லாம் அவர்களில் ஒருத்தியான ரோகிணியிடம் மட்டுமே!



மற்ற மனைவிகள் மனத் துயரம் மிகுந்தவர்களாகித் தந்தையிடம் முறையிட –





சாப வல்லமையால் சந்திரன் ஒளி மங்கினான்; உடல் கரைந்து உள்ளம் பதறினான்.



மேலும் மெலிந்து கருமை படிந்து, ஓடிப்போய் சிவ பெருமானின் திருவடிகளில் விழுந்தான்.







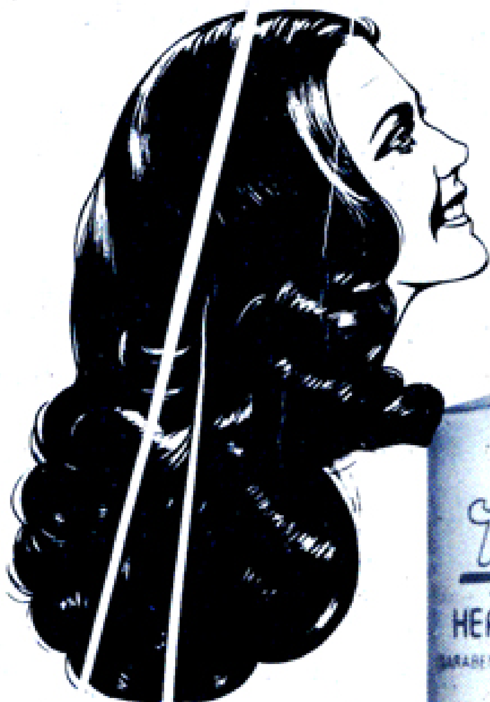
அன்று முதல் சந்திரன் ஒளி பெருகி உடல் வளர்ந்தான். சிவனருளால் சுக்கில பட்சத்தில் வளர்வதும், சாபத்தினால் கிருஷ்ண பட்சத்தில் தேய்வதும் சந்திரனின் வழக்கமாயிற்று.

சோமன் என்றால், பார்வதியுடன் கூடிய பரமசிவன். சந்திரனையும் அது குறிக்கும். 'சோம வாரம்' என்பது, திங்களாகிய சந்திரனின் பெயரால் அமைந்த திங்கட் கிழமையாகும். சந்திர சூடராகிய சிவபெருமானைக் கார்த்திகை மாதத்துச் சோம வாரத்தில் விரதமிருந்து வழிபடுவோர், பாபமும் துன்பமும் அகன்று புண்ணியமும் சுகமும் பெறுவார்கள்!



டாம்ப்கால்

கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்



குளிர்ச்சியான
மூலிகைத் தைலத்தால்
வளர்ச்சியான
கூந்தலைப் பெறவேண்டுமா

அருமையான
மூலிகைத் தைலத்தால்
சுடர்த்தியான
கூந்தல் வேண்டுமா!

தலைமுடி உதிர்கிறதா!
தடுத்து நிறுத்தும்
மூலிகைத் தைலம்

இளநரையா!
பொடுகா!! இதோ!!!
மூலிகைத் தைலம்

டாம்ப்கால்



(இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு)

DIPR/2274/ADS/87

ஜீவநதிகள்

7

"அம்மா, நீ இப்பிடிப் பண்றது நல்லாயிருக்காம்மா. உன்னை நம்பித்தானேம்மா இவ்வளவு பெரிய காரியம் நடக்கிறது? வீட்டை விட்டு வரமாட்டேன்னு எப்படிம்மா? அங்கே பிள்ளை வீட்டேலர்ந்து ஏதாவது கேட்டாக் கூட எனக்குப் பதில் சொல்லத் தெரியாதேம்மா. நீ அனுவசியமா, வெளியிலே, வாசல்லே போக வேண்டாம். சொந்தப் பேத்தியோட கல்யாணத்துக்குக் கூடவா, இதோ அடுத்த தெருவுலே இருக்கிற சத்திரத்துக்கு வரக் கூடாது. பாருங்கோ சித்தப்பா, அம்மா எப்படி அடம் பிடிக்கிறான்னு. நீங்களாவது சொல்லுங்கோ சித்தப்பா."

கண்களில் நிறைந்த நீர் மளமளவென்று கீழே இறங்க, அதைத் துடைக்கக் கூட மனமின்றி அப்படியே உட்கார்ந்து விசும்பிக் கொண்டிருந்தாள் பாரதி. பிறகு, படக்கென்று உள்ளே சென்றுள்.

"பாட்டி! இத்தனை ஆசை, ஆசையாப் பார்த்துப் பார்த்துக் கல்யாணக் காரியங்களை செஞ்சியே. ஆனா கல்யாணத்துக்கு வர மாட்டேன்னு எப்படி பாட்டி. எனக்கெல்லாம் மனசு கஷ்டமாயிருக்காதா? நான் சந்தோஷமாயிருக்க வேண்டாமா?"

"அசடு மாதிரி பேசாதே நீரு. பாட்டி சொன்னா, அதுலே ஏதோ விஷயம் இருக்கும்னு புரிஞ்சுக்கணும். நான் வீட்டுல இருந்தா என்ன? மனசெல்லாம் உங்கிட்டே தான் இருக்கும். இப்போ என்ன பழைய காலம் மாதிரியா? வீடியோன்னும், போட்டோன்னும் வந்துருக்கே! அதை வீட்லேயே அப்புறமா டீ. வி. யில போட்டுப் பார்த்தாப் போச்சு. உள்ளே போயி, பொட்டில உனக்கு வேணும்கறதை எடுத்து வெச்சுக்கோ போ. நான் பாரதிக்குச் சமாதானம் சொல்லிட்டு வர்றேன், போம்மா..."

நீரு மனசில்லாமலேயே உள்ளே சென்றுன்.

பரசுராமன் வந்து மௌனமாய் நின்றுர். தலைகுனிந்திருந்தது.

"பாரதி சொல்லி அனுப்பினளா? அதைத் தானே கேட்க வந்திருக்கிங்க?"

"மன்னி! நீங்க பெரியவா, நான் சொல்லித்தான் தெரிஞ்சுக்கணும்கறது இல்லே, பாரதி இப்பத்தான் மொத மொதல்லே பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்றா. பெத்த தாயார் வராம இருந்தா மனசு சங்கடப் படத்தான் செய்யும். அதனாலே, நீங்க விட்டுக் கொடுத்தா என்னன்னுதான் சொல்ல வர்றேன். தப்புதான், சொல்லக் கூடாது உங்களுக்கு, பெரியவா நீங்க. ஆனா பாரதியோட சங்கடத்தைப் பார்க்க முடியல்லே., அதனாலே தான்..."

"போய் பாரதியைக் கூட்டிண்டு வாங்கோ, சொல்றேன்."

"அப்போ வர்றதுக்குச் சம்மதிச்சுட்டேளா மன்னி?"

ஆர்வமுடன் கேட்ட பரசுராமனை, தீர்க்கமாய் ஏறிட்டாள். "அவளை மொதல்ல நான் கூப்பிடறேன்னு கூட்டிண்டு வாங்கோ," எனவும், மௌனமாய்ச் சென்றுர் பரசுராமன்.

பாரதியுடன் வந்த பரசுராமன், உள்ளே கண்களை மூடியபடியே, தபஸ்வினியைப் போல் அமர்ந்திருக்கும் காமாட்சியைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டார்.

"உங்க மன்னி ஒரு பால யோகிடா. அவ நெருப்பு. அவள் வாழ்க்கைங்கற யக்ஞத்துல, தன்னையே பூரண ஆகுதியாக் கொடுத்து கொழுந்துவிட்டு எரியறவ. அவ மனசு புண்படும்படி யாரும் நடந்துக்காதேங்கோ. எரிஞ்சுடுவேள். அந்த அக்னியைத் தெய்வமா நினைச்சு வணங்கத் தெரிஞ்சுக்குங்கோ. அலட்சியப்படுத்தாதிங்கோ."

அம்மா அன்று அடிக்கடி ஆணித்தரமாய், மனத்தில் பதியும்படி அவ்வப்போது சொன்னது நினைவில் வந்து, அம்மாவே இன்று நேரில் வந்து நின்று சொல்வது போல் தோன்ற, காமாட்சியைப் பார்த்து அப்படியே மெய்மறந்து நின்றுர்.

கண்களைத் திறந்தாள் காமாட்சி. ஈரக்கசிவுடன் பளபளத்தன கண்கள். முகம் சிவந்திருந்தது.

"பாரதி! வா, என் பக்கத்துல உட்காரு. வாம்மா."

காமாட்சியின் அருகில் சென்று உட்கார்ந்து கொண்டாள் பாரதி.

சிவராமன்ராஜ் ?.

அன்புடன் மகளின் தலையைக் கோதிக் கொடுத்தாள். பரசுராமனையும் உட்காரும்படி கண்களாலேயே கூறினாள்.

''பாரதி! நீதான் எனக்கு அத்தனையும்னு இருக்கிற போது, உம் பொண்ணு கல்யாணத்துக்காக நான் 'வீட்டுப் படியைத் தாண்டறதுங்கறது சுலபம்தான். ஆனா நான் என் மனசுக்குள்ளேயே எதுக்காக அந்தக் கட்டுப்பாட்டை வச்சுண்டிருக்கேன்னு இது வரை யார்கிட்டேயும் சொன்னதில்லே, சொல்லணும்கிற அவசியமும் வரலே. அந்த பேத்திகளோட கல்யாணமெல்லாம் வீட்டுலேயே நடந்துட்டதினாலே பிரச்னையே வரலே. மத்தபடி யாரானும் சொந்தக்காரா கூப்பிட்டாலும் போகாம இருந்தப்போ, என் நிலைமையால அவாளும் தப்பா நினைச்சுக்கலே. ஆனா கோவில், குளம்னு கூட நான் போனதில்லேன்னு உனக்குத் தெரியும். உனக்காகவும், உன்னோட குழந்தைகளுக்காகவும் இந்த ஊர்ல, இந்த வீட்டைக் கட்டிண்டு நான் வந்ததுதான், என் புகுந்த வீட்டை விட்டுத் தாண்டிய முதல் 'அடியும், முதல் வாசல்படியுமா ஆகும். அதுக்கப்புறமா இந்தப் படியைத் தாண்டினதில்லே... ஏன்னா...''

மேலே பேச முடியாமல் சூன்யத்தை வெறித்தாள். மனத்தில் கொந்தளிப்பு ஏற்படுவது வெளியில் தெரியாவிட்டாலும், அவளையே பார்த்தபடி மௌனத்தில் மூழ்கினர் பாரதியும், பரசுராமனும்.

ஒரு நிமிடம். ஒரே நிமிடம்தான். சமாளித்துக் கொண்டு சொல்லத் தொடங்கினாள் காமாட்சி.

''பாரதி! என்னைப் பெத்த தாயாரைப் போலப் பார்த்துண்ட என் மாமியாருக்கு, என்னாலே தர முடிஞ்சது இந்த ஒரு மரியாதைதான்.''



''மன்னி! என்ன சொல்றேள்? அம்மாவுக்காகவா? புரியலையே, மன்னி...''

''யாருக்கும் புரியாதுப்பா. தெரியவும் செய்யாது. அந்த மாதிரி நடந்துண்டா அம்மா. எட்டு வயசுல கல்யாணமாயி அந்த வீட்டுக்கு வந்தேன். பதினாலு வயசு ரொம் பறதுக்குள்ளேயே, வயத்துல பாரதி இருக்க றச்சே, என் நிலைமை இப்படியாச்சு. அம்மா அன்னியிலிருந்து என்னை எப்படியெல்லாம் பொத்திப் பொத்தி, கட்டிக் காத்து, அழு றச்சே அழுது, அதை மறக்கடிக்க என்னைச் சிரிக்க வைச்சு, என்னோட கஷ்டம் தெரியாம இருக்கறதுக்கு என்ன பாடுபட்டா தெரியுமா?

அம்மாவுக்கும் அப்ப ஒண்ணும் வயசாயிடலை. சின்னவதான். அத்தனை அழகாயிருப்பா. குளிச்சுட்டு வந்தா, குங்குமத்தை நெத்தியில இட்டுக்கறதோட சரி, மறுபடியும் மறுநாள் கார்த்தாலேதான் அந்தக் குங்குமம் இட்டுக்கற வேலை. சாயந்திரம் களைப்பாயிருந்தால் கூட ஈரத்துணியால் கண்களைத் துடைச்சுக்குவாளே தவிர, மூஞ்சி அலம்பிண்டதில்லே. தலையில ஒரு இன்னூ பூக்கூட வச்சிண்டதில்லே. என்னோடேயேதான் இருப்பார், சாப்பிடுவார், தூங்குவார். அத்தனை சின்ன வயசாயில்லாட்டாலும் நடுவயசாயிருந்தும், உங்கண்ணா போன பிறகு, உங்கப்பாவோட ரூமுக்குள்ளே ஒரு நாள் கூட நுழைஞ்சதில்லே.

எனக்கு விதி தடைபோட்டுடுத்துன்னா, அம்மா தன்னோட விதியைத் தனக்குத் தானே தடை போட்டு மாத்திண்டார். அது அவ்வளவு சுலபமில்லேங்கறது ரொம்ப நாள் கழிச்சுத்தான் எனக்குப் புரிஞ்சுது. அதுக்கப்புறமா நடந்த எந்தக் கல்யாணத்துக்கும் அம்மா போனதேயில்லே. கல்யாணம்னு இல்லே. எந்த நல்ல காரியத்துக்கும் வீட்ல இருக்கறவா அத்தனை பேரும் போனாலும், தான் மட்டும் போகாம என்னோடேயேதான் இருப்பார். இந்த மரமண்டைக்கு அதையெல்லாம் புரிஞ்சுக்கத் தெரியலை. சாப்பாடும் என்னை மாதிரி ஒரே வேளை தான். அந்த மாதிரி ஒரு கட்டுப்பாடு மனசுக்குள்ளே ஏற்படுத்திண்டு, நடத்தறதுங்கறது, எவ்வளவு கஷ்டம்னு இருந்து பார்த்தால் தான் தெரியும்.

உங்கண்ணா ஒத்தைப் பிள்ளையில்லே. நீங்கள்லாம் சந்தோஷமாயிருக்கறதை நினைச்சுண்டு நடந்தது என்னோட தலைவிதின்னு, ஒதுங்கிண்டு லோகாயதமான வாழ்க்கைக்குத் தன்னை ஈடுபடுத்திண்டு இருந்திருக்கலாம். ஆனா அப்படி நடந்துக்கலை அம்மா.

உனக்கு இவ்வளவுதான் வாழ்க்கை. இனிமேல் ஒண்ணும் இல்லேன்னு ஈஸ்வரன் விதிச்சதை ஏத்துக்கறதுக்கே மனசு அலைஅலையா பாஞ்சு அல்லாடறது. அப்படியிருக்கறச்சே, மத்தவாளோட கஷ்டத்தைத் தன்னோட கஷ்டமா நிலைச்சுண்டு தன்னையும் அந்த அளவுக்கு வருத்திண்டு இருக்கறதுங்கறது எல்லோராலும் முடியாதுப்பா. அதுக்கு மனுஷாளே தெய்வமாயிடணும். அந்த மாதிரி தெய்வமா எனக்கு இருந்தவ தான் அம்மா. அவளைத் தவிர எனக்கு எந்தத் தெய்வமும் பெரிசாத் தோணலே. எனக்காக, தன்னை, தன் மனசை, தன்னோட ஆசாபாசங்களை அடக்கிண்டு துறவி போல வாழ்ந்த அந்த அம்மாவுக்காக, அந்த ஒரு உத்தமமான ஜீவனுக்காக, எனக்கு நானே விதிச்சுண்ட கட்டுப்பாடுதான் இது. இதை மீறலாமா நான்? சொல்லுங்கோ. சித்தப்பாவும் பெரியப்பாவுமா இருக்கேள். பாரதிக்குத் துணையா சித்தியும், பெரியம்மாவும் வேண்டியது செய்வா. இனிமேல் என்னை விட்டுடுங்கோ. இன்னிக்கு நான் இதைச் சொல்ல வேண்டி வந்துடுத்தேன்னு வெக்கமாக் கூட இருக்கு. தயவு செஞ்சு என்னை இதுக்குமேலே வற்புறுத்தாதேங்கோ. ஆமா...

கூறியபடியே ஆயாசத்துடன் கண்களை மூடிச் சுவரில் சாய்ந்தாள்.

இக்பிரமையாய், ஆணியடித்தாற்போல் அசைவின்றி உட்கார்ந்திருந்தார்கள் பாரதியும், பரசுராமனும்.

பரசுராமனுக்கோ, அப்படியே மன்னியின் கால்களில் சாஷ்டாங்கமாய் விழுந்து நமஸ்காரம் பண்ண வேண்டும். இனிமேல் மன்னியைத் தவிர வேறே தெய்வத்தைக் கும்பிடுவது கூடத் தேவையில்லை என்ற எண்ணம் தோன்றியது.

அம்மா, அதனாலதான், இந்த உயர்ந்த உள்ளத்தை அடையாளம் கண்டு கொண்டிருந்தாள். நம்மிடம் அப்படி வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கிறாள், மன்னியின் மனம் புண்படாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்று.



எத்தனை தீர்க்கதரிசி அம்மா...

மனம் புளகிக்க, மெய்சிலிர்த்தது.

பாரதியோ உறைந்தே போயிருந்தாள். யோசனை என்பது கூடச் செய்ய இயலாமல் மூளையும் மரத்துப் போயிருந்தது. சிறிது, சிறிதாக நடந்தவைகள் அனைத்தும் மறுபடியும் ஒருமுறை, அலைகள் மடங்கி சுருண்டு வருவது போல் நினைவுக்கு வர, நிகழ்காலத்திற்கு வந்தாள். இதயம் மாய்ந்து, மாய்ந்து, போனது. தொண்டை இறுகினாற் போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டது.

எப்படி அம்மாவால் இத்தனை வருடங்களுக்குப் பிறகும், எப்போதோ இறந்து போன மாமியாரை நினைத்து, நினைத்து, மனம் கரையத் தெரிகிறது?

எனக்கு, எனக்கு...

தனக்குத் தானே நாணிக் கொண்டாள்.

கல்யாணமான புதிதில், மருமகள் தன்னிடம் கொஞ்ச நாட்கள் இருக்க வேண்டுமென்ற ஆசையில், நவராத்திரியின் போது, பாரதியையும், நாகநாதனையும் வரவழைத்த ஆசை என்ன?

நாகநாதனும், பாரதியும் அறையை விட்டே வெளியே வராமல், குளியலுக்கும், சாப்பாட்டுக்கும் மட்டுமே வெளியே வந்து போனதும்...

வந்தவர்கள் மாட்டுப் பெண்ணைப் பற்றி விசாரிக்கையில், தலைவலி, வயிற்று வலி, என்று நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும்; ஒன்பது வித வலியை சிருஷ்டித்துக் கூறியதும்,

நாகநாதன் இவளுக்குத் தலையாட்டும் பொம்மையாயிருந்ததால், தான் தன்னிஷ்டப் படி நடந்ததும் நினைவிற்கு வர உள்ளுக்குள்ளேயே இத்தனை நாட்களுக்குப் பிறகு மனம் நொந்தாள் பாரதி.

இதெல்லாம் அம்மாவுக்குத் தெரிந்திருந்தால்...?

ஆனால் என் மாமியாரும்தானுகட்டும், அம்மாவைப் பற்றி எவ்வளவு உயர்வாய்ப் பேசுவா. ஒருநாள் கூட குறை கூறிப் பேசிக் கேட்டதில்லே. அம்மா மேலே இருந்த மதிப்பாலே தான், என்னையும் ஒண்ணும் பேசாம பொறுத்திண்டிருந்திருக்காங்க போலிருக்கு.

அம்மா, உனக்கும் பூவுக்கும் சம்பந்தமில்லேன்னுதான்னு உன்னையே பூவா படைச்சுட்டார் போலிருக்கும்மா. இல்லேன்னு இப்படி ஒரு மென்மையான இதயம் யாருக்கும்மா இருக்கும்...? அம்மா... அம்மா... அம்மா...

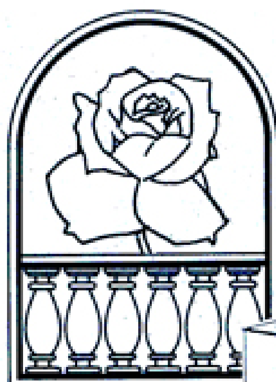
மனசு துள்ளித் துடித்தது. வெடித்து வரும் அழுகை, வெளியே வர முடியாமல் உருண்டு தொண்டையைக் கவ்வியது.

சட்டென்று எழுந்து, அம்மாவின் மடியில் விழுந்து, குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதாள்.

பரசுராமனின் கண்களிலிருந்தும் நீர் பிரவகித்தது. அங்கவஸ்திரத்தால் துடைத்துக் கொண்டே, அந்த அறையை விட்டு வெளியேறினார்.

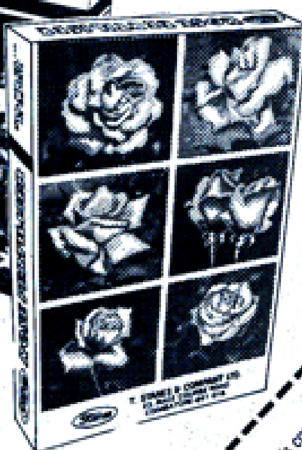
(தொடரும்)

Enjoy the beauty and fragrance of roses in your balcony — with Stanes Rose Fertiliser









Living in a flat should not deprive you of the pleasures of a garden. Especially roses.

Grow your own garden of roses right in your balcony. In pots. With Stanes Rose Fertilisers, anything is possible! Try it today.

Stanes Rose Fertiliser

Available at all leading depart mental stores and fertiliser/pesticide dealer shops, in easy carry home packs of 500 gms.



a name renowned in the fertiliser industry for years.

FREE! A booklet on how to grow a rose garden in your balcony. Mail this coupon today!

Name :

Address :

T. Stanes & Company Limited
Agricultural Division P.B. No. 3709
Coimbatore 641 018

m.md.

Anugrah · 140/87

பச்சடிகள் பத்து

1 இளம் கீரைத் தண்டைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, நன்கு நசுங்கும்படி வதக்கிக் கொண்டு கெட்டியான தயிரில் உப்புப் போட்டுக் கலக்கி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கித் தாளித்துத் தயிரில் போட்டுக் கலக்கவும்.

2 முற்றிய முருங்கை விதைகளை எண்ணெயில் நன்கு வதக்கி சீரகம், மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் கலந்து உப்புப் போடவும். கடுகு தாளித்துப் போடவும்.

3 சால்ட் பிரெட்டை நன்கு ரோஸ்ட் செய்து தயிரில் பிய்த்துப் போட்டு, கடுகையும் தாளித்துப் போட்டுக் கலக்கவும்.

4 அவலை நீரில் ஊற வைத்து, தயிரில் நன்கு பிழிந்து போடவும். தேங்காய்ச் சில்லுடன், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் கலந்து உப்பு போட்டு கடுகைத் தாளித்துப் போடவும்.

5 குருத்து எலுமிச்சை இலைகளை ஆய்ந்து, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவற்றைத் தாளித்து, அத்துடன் எலுமிச்சை இலை சேர்த்து அம்மியில் நைசாக அரைத்துத் தயிருடன் கலக்கவும்.

6 ஒரு கைப்பிடி கொத்துக் கடலையைச் சிவக்க வறுத்து முந்தின நாளே நீரில் ஊற வைக்கவும். மறுநாள், வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், சிறிது கறிவேப்பிலை தாளித்து, கடலையுடன் சேர்த்து அரைத்து, தயிரில் உப்பு போட்டுக் கலக்கவும். கடுகைத் தனியாகத் தாளித்துக் கொட்டவும்.

7 ஒரு சிறிய மாகாளிக் கிழங்கைத் தோலுடன் நெருப்பில் காட்டி, எல்லாப் பக்கமும் திருப்பி வைத்துச் சுடவும். பின், அதன் தோலை நீக்கி விட்டு, இரண்டு மூன்றாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இதை அம்மியில் இரண்டு திருப்புத் திருப்பினால் நன்கு நசுங்கி விடும். இதை உப்புப் போட்ட தயிரில் நன்கு பிசைந்து போட்டு, கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டவும்.

8 இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கோதுமை மாவை, வெறும் வாணலியில் பொன்னிறமாக வறுத்துத் தயிருடன் கலக்கவும். கொத்துமல்லித் தழை, பச்சை மிளகாய், இரண்டையும் அரைத்துத் தயிரில் கலந்து, உப்புப் போட்டு, கடுகையும் தாளித்துப் போடவும்.

9 பழுக்காத வாழைப்பழத்தைத் தயிரில் நன்கு பிசைந்து போடவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, மிளகாய் வற்றல் கிள்ளிப் போட்டு, தாளித்துத் தயிரில் கொட்டி, பரிமாறும் போது உப்புப் போட்டுக் கலக்கவும்.

10 புழுங்கலரிசி, தேங்காய்த் துருவல் இரண்டையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, மையாக அரைத்து, தயிரில் உப்புப் போட்டுக் கலக்கவும். கடைசியில் கடுகு தாளித்துப் போடவும்.

— உமா





• ஆனந்தி



• ஜி.பொன்னி

• பிரேமா



• மைதிலி



இம்மாத இல்லத்தரசி



• வனஜா

முதல் பரிசு:

கொய்யா இனிப்பு வடை

தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய கொய்யாப்பழம் — 2,
உளுந்து — ½ கப்,
ஸோயா பீன்ஸ் — ½ கப்,
கெட்டிப் பால் — 1 கப்,
பொடி சர்க்கரை — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீவிய முந்திரி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலப் பொடி — ½ டீஸ்பூன்,
பொரிக்க எண்ணெய் — 300 கிராம்.

சிரப் தயாரிக்க:

சர்க்கரை — 2½ கப்,
ரோஜா இதழ்கள் — கொஞ்சம்,
ரோஸ் கலர் — 4 சொட்டுக்கள்.

செய்முறை:

உளுந்து, ஸோயா பீன்ஸ் இரண்டையும் ஊற வைத்து, களைந்து, பால் விட்டு வேக விடவும். பிறகு கெட்டி விழுதாக அரைக்கவும். கொய்யாப்பழங்களின் தோல் நீக்கி, விதைகளும் நீக்கி நன்கு மசிக்கவும். இதை அரைத்தமாவுடன் கலந்து, பொடி சர்க்கரை, முந்திரி, ஏலப்பொடி போட்டுப் பிசைந்து, பெரிய வடைகளாய் தட்டி, நடுவில் துளைத்து, இரண்டிரண்டாக காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு, நிதானமான தீயில் வேக விட்டு எடுக்கவும்.

சர்க்கரையில் நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அழுக்கு நீக்கி, கெட்டி சிரப்பாகக் காய்ச்சி, இறக்கி, துண்டு செய்த ரோஜா இதழ்கள், ரோஸ் கலர் விட்டுக் கலக்கவும்.

வடைகளைத் தாம்பாளத்தில் வரிசைப் படுத்தி, ஒவ்வொரு வடை மீதும் சமமாக சிரப் விடவும். பிரியப்படுபவர்கள் அதன் மேல், சிறிது கலர் கொப்பரையும் தூவி அலங்கரிக்கலாம். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற இனிப்பு வடை.

— திருமதி ஆனந்தி பாலகிருஷ்ணன்,
ஸ்ரீஹரிகோட்டா.

இரண்டாம் பரிசு:

பொரி வடை

தேவையான பொருட்கள்:

நெல் பொரி — 10 கிராம்,
மக்காச் சோளப் பொரி — 10 கிராம்,
காராமணி (உடைத்தது) — 25 கிராம்,
சேமியா — 10 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் — 4,
உப்பு — தேவையான அளவு,
பெருங்காயம் — சிறு துண்டு.



பரிசுப் பொருட்கள்

கறிவேப்பிலை — கொஞ்சம்.
வெங்காயம் (பெரியது) — ஒன்று.
முந்திரிப் பருப்பு — 10 கிராம்.
எண்ணெய் (வடை போட்டு எடுக்க) — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

உடைத்த காராமணியையும் சேமியாவையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து எடுக்கவும். அதோடு மிளகாய் வற்றலையும் சேர்த்து வறுத்தால் வாசனையாக இருக்கும். பொரிகளைச் சுத்தம் செய்து, காராமணி, சேமியா மிளகாய் வற்றலுடன் உப்பையும் கலந்து மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாகப் பொடி செய்து கொள்ளவும். நன்றாகப் பொடி ஆனவுடன் எடுத்து கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு வெங்காயத்தையும் முந்திரிப் பருப்பையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு திட்டமாக ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்தவுடன் மசால் வடை தட்டுவது போல் தட்டி, இரண்டு பக்கமும் சிவக்க வெந்தவுடன் எடுக்கவும். வடை மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— ஜி. பொன்னி, செகந்திராபாத்.

மூன்றும் பரிசு:
ஜவ்வரிசி, குடை மிளகாய் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

குடை மிளகாய் — 100 கிராம்.
ஜவ்வரிசி — 100 கிராம்.
தயிர் — ½ கப்.
காரட் — 50 கிராம்.
ரவை — 50 கிராம்.
ப. மிளகாய் — 2.
கார மிளகாய்ப் பொடி — 1 டீஸ்பூன்.
பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி, இஞ்சி.
உப்பு — வேண்டிய அளவு.

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியைத் தண்ணீர் விட்டு களைந்து தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, தயிரை ஊற்றி, ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். ஊற வைத்த ஜவ்வரிசியில் ரவையைப் போட்டு, குடமிளகாய், காரட், இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கிப் போட வேண்டும். பிறகு பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இஞ்சி, பெருங்காயம், காரப் பொடி, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் செம்மையாகக் கலந்து எண்ணெயில் வடையாகத் தட்டிப் போட்டுக் கரகரப்பான பக்குவத்தில் எடுக்க வேண்டும். சூடாகச் சாப்பிட மிக நன்றாக இருக்கும்.

— மைதிலி கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை — 83.

ஆறுதல் பரிசு:
புழுங்கலரிசி, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு வடை

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கலரிசி — 2 ஆழாக்கு.
சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு — ½ கிலோ.
துவரம் பருப்பு — 1 பிடி.
தேங்காய்த் துருவல் — ½ மூடி.
புளி — எலுமிச்சையளவு.
பெருங்காயம் — சிறிதளவு.
சிவப்பு மிளகாய் — 10 (அ) 12.
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய நிரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக துறுதுறுவென்று வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

நெஸ்டம்®
ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.

இலவசம்
உங்கள் குழந்தை அவள் உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவாள். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்.
நெஸ்டம்,
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 008.







KAWANY/FSL/4764 TAM

சீரகம் — 1 ஸ்பூன்.

வடை தட்டிப் பொரிப்பதற்குத் தேவையான எண்ணெய்.

செய்முறை:

இரண்டு ஆழாக்கு புழுங்கலரிசியையும், ஒரு பிடி துவரம் பருப்பையும் சுத்தம் செய்து நீரைச் சுட வைத்து வெந்நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை நன்றாகக் கழுவி மேல் தோலைச் சீவிவிட்டுத் துருவியில் பூப்பூவாய்த் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். அரிசி இரண்டு ஆழாக்கு என்றால் கிழங்குத் துருவல் நான்கு ஆழாக்கு இருக்கலாம். அரிசி, துவரம் பருப்பு கலவை இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய பின்னர் கழுவி நீரை வடிகட்டி அரை மூடித் தேங்காய்த் துருவல், பெருங்காயம், சீரகம், சிவப்பு மிளகாய், உப்பு, புளி, கிழங்குத் துருவல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நைஸாக அரைக்க வேண்டும். கிரைண்டரிலும் அரைத்துக் கொள்ளலாம். கறிவேப்பிலை, கடுகு தாளித்துக் கொட்டி சுத்தமான துணியின் மீது மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டி நடுவில் துளை போட்டு வாணலியில் எண்ணெய் சுட வைத்து நான்கு நான்கு வடைகளாகப் பொரிக்கவும். சுடச் சுட உண்பதற்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கிற்கு பதிலாக குச்சி வள்ளிக்கிழங்கு, சிவப்பு பூசணிக்காய்த் துருவல் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றையும் போடலாம்.

— பிரேமா சுரேந்திரநாத், பெங்களூர்.

ஆறுதல் பரிசு:

ஒரிசா திடீர் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளை உளுத்தம்பருப்பு — 2 ஆழாக்கு,
பச்சரிசி — 1 ஆழாக்கு,
மிளகு — 1 ஸ்பூன்,
சீரகம் — 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சி — சிறு துண்டு,
பச்சை மிளகாய் — 8,
பெரிய வெங்காயம் — 2 நறுக்கியது,
கொத்துமல்லி — 1 கட்டு,
கறிவேப்பிலை — 1 கொத்து,
காரட் — 1,
பீட்ரூட் — 1 சிறியது,
பச்சைப் பட்டாணி — ½ கப்,
ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு,
எண்ணெய் — ½ கிலோ.

செய்முறை:

முதலில் பச்சரிசியையும், உளுத்தம் பருப்பையும் சுத்தப்படுத்தி மாவு மெஷினில் கொடுத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வடை செய்யத் தேவைப்படும் நேரத்திற்கு ½ மணி நேரம் முன்பு மாவைப் பாத்திரத்தில் போட்டு உப்புத் தூள், தண்ணீர் சேர்த்துச் சற்றுத் தளரப் பிசைந்து வைக்கவும். பின்னர் வடை எண்ணெயில் பொரிக்கும் நேரத்தில் வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, இவைகளைச் சிறிதாக நறுக்கி மாவில் போடவும். பச்சைப் பட்டாணி முத்தாகப் போடவும். காரட், பீட்ரூட் இவைகளைக் கொப்பரை சீவலில் துருவி மாவில் சேர்க்கவும். நன்கு மாவில் கலந்து எண்ணெயில் மெதுவரை தட்டிப் போடவும். தேங்காய் சட்னி, பருப்பு சாம்பார் இவைகளுடன் சாப்பிட அருமையான மேட்ச். முதலில் மாவுகளை அதிகமாய் அரைத்து டப்பாவில் வைத்திருந்தால் திடீர் என வரும் விருந்தினருக்கு இந்தத் திடீர் வடை தயாரித்துப் பரிமாறலாம்.

— வி. வனஜா, சென்னை — 39.

கோஸைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வதக்கி, உளுத்தம்பருப்பு, கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி அளவான உப்பு, புளியுடன், வறுத்துக் கொண்டதை மிக்ஸியில் அரைத்து கோஸுடன் சேர்த்தால் துவையல் ரெடி.

— 'மினி'

வடை மாவில் தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால் கவலை வேண்டாம். அதில் சிறிது சிறிய ஜவ்வரிசியைப் போட்டு, ஐந்து நிமிடம் வைத்து விடுங்கள். மாவு இறுகி கெட்டியாவதுடன், வடையும் சுவையுடன் மிருதுவாக இருக்கும். பார்க்கவும் ஜவ்வரிசி பொரிந்து நன்றாக இருக்கும்.

— பாலா.



ஒரு இயக்கமே

வரதட்சணைக் கொடுமை, வரதட்சணை கொண்டு வராத பெண் எரிப்பு, கொடுமை தாளாமல் பெண் தற்கொலை என்றெல்லாம் படிக்கிறோம். ஆனால், திருமணமாகிப் போகும் பெண்ணுக்கு 'வரதட்சணை' எனப்படும், மணமகனுக்குத் தரப்படும் அந்தப் பணத்தினால் மட்டும்தானா தொல்லை? அந்த தட்சணையை வாங்காமல் வேறு விதத்தில் டீ. வி. கொடு, ஸ்கூட்டர் கொடு எனக் கொடுமைப்படுத்துவதில்லையா?

விழுப்புரம் அரிமா நங்கையர் சங்கம் நடத்திய வரதட்சணை எதிர்ப்பு மகாநாட்டில் கலந்துகொண்டபோது இப்படியெல்லாம் தான் சிந்தனை சென்றது. அன்று எழுத்தாளர் ராஜம் கிருஷ்ணனும் அதைத்தான் குறிப்பிட்டார் —

''உசிலம்பட்டியைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் 'ஐயோ, இந்தப் பெண் வளர்ந்தால் வரதட்சணை கொடுக்க வேண்டுமே' என, பெற்ற தாயாரே, பெண் குழந்தை பிறந்தவுடன் கொன்று விடுகிறாள். கருவிலேயே 'பெண் கரு' என்றவுடன் கொன்று விடுகிறார்கள்.

பெண் வளர்ந்தால் அவளுக்குத் திருமணச் செலவு, திருமணத்தை ஒட்டிய செலவுக்குப் பயந்தே இப்படிப் பெண் கொலைகள்





ஆரம்பிக்க வேண்டும்!

நடைபெறுகின்றன. பெண் என்றாலே அவளுக்குத் திருமணம்தான் லட்சியமாக வளர்க்கிறார்கள். நமக்குத் தேவை இவ்வளவுதான் என்ற எண்ணம் இல்லாமல் ஆடம்பரப் பொருள்களுக்கு, ஆடம்பர வாழ்க்கைக்கே ஆசைப்படுகிறோம். அதனால் தான் பணத்தாசையும், யாராவது கொண்டு வந்து கொட்ட மாட்டார்களாவெனப் பேராசையும் எழுகிறது.

"இந்தக் கொடுமை தனியாக இல்லை. சமுதாயக் கேடுகளினால் வந்தது. அதனால் நமக்குத் தேவை மனமாற்றமே..."

என்றார்.

இருந்தாலும் அனைத்துக் குறைகளையும் தீர்க்க முடியாது என்றாலும், இது ஒன்றை யாவது தீர்க்க முயலலாம். முதலில் ஒரு நாடு தழுவிய விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். எப்படிக் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டிற்கு மிகப் பெரிய பிரசாரம் செய்து விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தினார்களோ, அதைப் போல, 'வரதட்சணைக் கொடுமை'க்கும் எதிராக ஒரு விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம்.

அரிமா சங்கங்கள் போன்ற உலகளாவிய சமூக சேவை நிறுவனங்கள் நாடு முழுக்கக் கிளைகளைக் கொண்டவை. ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொண்டவர்கள். ஏன் இவர்களைப் போன்றவர்கள் அனைவரும் இணைந்து ஒரு பெரிய இயக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடாது? என்று எனக்குத் தோன்றியது. அன்றைய விழாவிற்கு வந்திருந்த டிஸ்டிரிக்ட் சேர்மன் இராமநாதன் 'நாங்கள் இதைச் செய்கிறோம்' என்றார்.

விழுப்புரம் என்றாலே வீரர்களுக்குப் பெயர் போன இடம். வீராங்கனைகளும் உண்டு என்பதை அன்றுதான் தெரிந்து கொண்டேன். மங்கையர் மலர் பற்றிய வாசகிகள் கூட்டம் கூட்டியபோது அப்பப்பா ஒரே விவாதங்கள்தான்...

"மங்கையர்மலரில் இப்படிப்பட்ட விளம்பரங்கள் போடுவது சரியா?" என ஒரு பிரேஸியர் விளம்பரத்தை முகத்துக்கு நேராக நீட்டினார் நர்மதா.

"இது கவர்ச்சிக்காக இல்லையம்மா, பிளேடு விளம்பரத்தில் சம்பந்தமில்லாத பெண்ணைப் போட்டால் அது ஆபாசம். இது உள்ளாடைகளுக்கான விளம்பரம். வேறு எப்படி விளம்பரப்படுத்த முடியும்?"

எனச் சமாதானம் செய்ய வேண்டியதாகப் போய்விட்டது.

சமையல், ராசிபலன் பற்றியெல்லாம் காரசாரமாகவிவாதித்தார் சாவித்ரி. தொடர் கதைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டார் லலிதா ராஜாராமன். நல்ல பல யோசனைகளைக் கூறினார் லலிதா பிரபாகரன். மங்கையர் மலரில் வருகின்ற ஒவ்வொரு பகுதியையும் அக்கக்காக அலசி ஆராய்ந்து விட்டார்கள் திலகவதி, பார்வதி, சாந்தி, மைதிலி பத்மநாபன், லலிதா, வசந்தி முதலானவர்கள்.

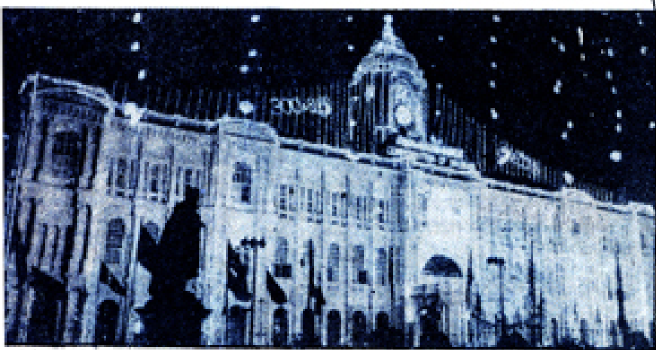
பெண்களைப் பற்றியும் அவர்களின் இன்றைய பிரச்னைகள், எதிர்கால நிலைமை பற்றியும் எத்தனை அழகாகப் பேசுகிறார்கள்?

"எனக்கு மூன்றும் பெண்கள்.. நான் அதற்காகக் கொஞ்சம் கூட வருத்தப்படவில்லை. ரொம்ப சந்தோஷத்தோடு வளர்க்கிறேன். கல்யாணத்தை அவர்களுடைய லட்சியமா நான் போதிக்கலை. நல்ல புதுமைப் பெண்களா வளர்க்கிறதுதான் என்னுடைய லட்சியம்."

என்று சாந்தி சொன்ன போது மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள்: பிரஸ் ஃபோட்டோ பீரோ.







சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்...

1 இந்தியாவின் முதன் முதல் மாநகராட்சி சென்னை மாநகராட்சிதான். **முந்நூறாவது ஆண்டு விழாவைக்** கொண்டாடும் இந்தச் சென்னை மாநகராட்சியின் கட்டிடத்தின் பெயரென்ன தெரியுமா?

2 இவரின் பெயர் பெரோவே மார்பெர்க். போஃபர்ஸ் நிறுவனத் தலைவரான இவர் டெல்லியில் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் குழுவிடம் ஆஜராகி ஓர் ஊழல் சம்பந்தமாகப் பணம் பெற்ற சில கம்பெனிகளின் பெயரைக் கொடுத்தார். இப்போது பரபரப்பாகப் பேசப்படும் ஊழல் எதை கொள்முதல் செய்வதில் நடந்தது என்று சொல்ல முடியுமா?

3 தமிழ் விடுதலைப் போராட்டக் களத்தில் அண்மையில் தண்ணீர் கூட அருந்தாமல் உண்ணாவிரதம் இருந்து மறைந்த இந்த மாபெரும் வீரர், இருபத்தியாறு வயதே ஆன இவ்விளைஞரின் பெயரென்ன?

4 சண்முகம், இந்திரா என்ற இரண்டு யானைக் குட்டிகள் அண்மையில் வெளிநாடு ஒன்றிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டன. எந்த நாட்டுக்கு அவை ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டன?

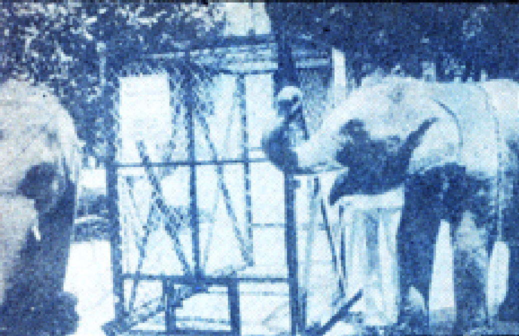
5 நம் இரு நாடுகளையும் பிரிக்கும் சுவர்' வெட்கத்தின் சின்னம். நாம் இனி சகோதர உணர்வுடன் நமது பழைய காலத்தை நினைவு கொள்வோம் **என்று அதிபர் ஹோனிக்கரும்** (HONECKER) சான்ஸ்லர் ஹெல்மட் கோலும் (HELMUT KHOL) கருத்துத் தெரிவித்துள்ளனர். ஒரே பெயரை உடைய இந்த நாட்டை ஒரு சுவர் தடுத்து மேற்கு கிழக்கு என்று இரு நாடுகளாக்கியது. அவை எந்த நாடுகள்?

6 அண்மையில் நடைபெற்ற சூரிய கிரகணக் காட்சி இது. இதன் சிறப்பம்சம் என்ன?

7 பிரபலமான நாவலாசிரியர் இவர். சரித்திரக் கதை எழுதுவதில் தன்னிகரற்ற இவர் அண்மையில் இறைவனடி அடைந்தார். இவரை யாரென்று தெரிகிறதா?

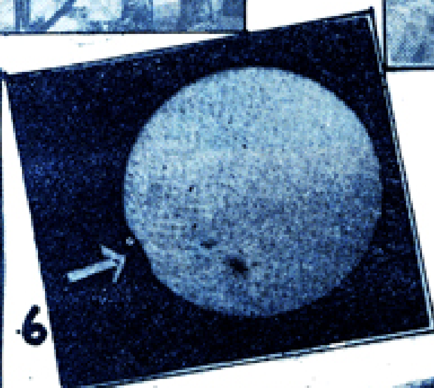
8 இவர் பெயர் ராஜ்மோகன். இவரது பெயர் அண்மையில் பத்திரிகைகளிலும், டி. வி. செய்திகளிலும் கூட அடிபட்டது. ஏன்?

9 திருமணமே வேண்டாம் என்று சொல்லிக் கொண்டு இருந்த இவர்















தாயாரின் விருப்பத்திற்காகத் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகிறேன் என்று அறிவித்துள்ளார். என்னுடைய அரசியல் பணியில் அவர் குறுக்கிட மாட்டார். அவரது தொழிலில் நான் குறுக்கிட மாட்டேன் என்றும் அறிவித்துள்ளார். யார் இவர்? இவருடைய வருங்காலக் கணவரின் பெயரென்ன?

1 ரிப்பன் கட்டிடம்.

2 சுவீடனிலிருந்து வாங்கிய பீரங்கியில் இடைத் தரகர்கள் மூலம் பணம் கமிஷனைப் பெறப்பட்டதாக ஊழல் புகார் உள்ளது.

3 இலீபன்.

4 யூகோஸ்லாவியா மிருகக் காட்சி சாலைக்கு.

5 மேற்கு ஜெர்மனி — கிழக்கு ஜெர்மனி

6 இதை வெறும் கண்களால் பார்க்கவே கூடாது. மிகவும் பாதுகாக்கப்பட்ட முறைகளில் பார்ப்பதுகூடத் தவறுதான். குழந்தைகள் முதலிலேயே பார்க்கக் கூடாது என எச்சரிக்கை விடுத்திருந்தார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

7 சாண்டில்யன்.

8 165 முறை இண்டர்வியூக்களுக்குச் சென்று வேலை கிடைக்காமல் 15 ஆண்டுகள் காலம் தள்ளிய இந்த உடல் ஊனமுற்றவருக்குக் கன்னியாகுமரி கலெக்டர் விவசாய வருமான வரி இலாகாவில் வேலை போட்டுக் கொடுத்துள்ளார். உலகத்தில் அதிக இண்டர்வியூக்களைச் சந்தித்த நபர் இவராகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

9 பெனசிர் பூட்டோ — வருங்கால கணவர் பெயர் ஆசிப் சர்தாரி.

தொகுப்பு: தாம்பிரவருணி

தொண்டையில் என்ன பிரச்னை?

தொண்டை:

டாக்டர் V.T. கௌதமன் அவர்கள் தாம்பரம் கிறிஸ்துதாஸ் மருத்துவமனையில் காது, மூக்கு, தொண்டை, சிறப்பு மருத்துவராகப் பணியாற்றுகிறார். காது, மூக்கு, தொண்டை தொடர்பான பலகேள்விகளுக்கும், சந்தேகங்களுக்கும் தெளிவான விளக்கமளிக்கிறார் இந்தப் பேட்டியில்....

கேள்வி: காது, மூக்கு, தொண்டை இவை மூன்றிலும் ஏதாவது ஓர் உறுப்பில் ஏற்படும் நோய் எவ்வாறு மற்ற உறுப்புக்களையும் பாதிக்கிறது?

பதில்: காது, மூக்கு, தொண்டை இவை மூன்றுமே ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. மூக்கின் பின் பகுதியிலிருந்து குழாய் போன்ற அமைப்பு தொண்டையில் முடிவடைகிறது. தொண்டையில் அக்குழாய்கள் முடியுமிடத்தில் இரு துளைகள் இருக்கும். அதேபோல் மற்றொரு குழாய் இரு பக்கத்துச் செவிகளையும் தொண்டையையும் இணைக்கிறது. எனவே மூக்கில் ஏற்படும் அழற்சி, காது, தொண்டைக்கும், தொண்டை அழற்சி, மூக்கு, காதுக்கும் பரவும் வாய்ப்பு உண்டு.

கே: சிலர் தூங்கும்போது வாயைத் திறந்து கொண்டு சுவாசிக்கிறார்களே, இது எதனால்? எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

ப: பெரும்பாலும் குழந்தைகளின் மூக்கின் பின் பகுதியில் உள்ள அடினாய்டு என்ற பகுதியில் அழற்சி ஏற்பட்டு வீங்கும். அப்போது மூக்கு வழியாகச் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும். எனவே அவர்கள் வாய் வழியாகச் சுவாசிப்பார்கள். ஆறு வயதுவரையில் குழந்தைக்குக் கிருமிகளிடமிருந்து தப்பிக்க எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கிறது அடினாய்டு என்ற இந்த உறுப்பு. ஆறு வயதுக்கு மேல் எதிர்ப்பு சக்தியளிக்கும் மற்ற உறுப்புக்கள் வளர்ச்சி பெற்றதும் அடினாய்டை நீக்கி விடலாம். டான்ஸில்ஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போதும் அடினாய்டை நீக்கி விடலாம். இதன் பின் குழந்தை ஒழுங்காகச் சுவாசிக்கும். பழக்கம் காரணமாக வாயைத் திறந்து சுவாசிக்கும் குழந்தையின் வாயைப் பெற்றோர் அவ்வப்போது மூடச் செய்து பழக்கத்தை மாற்றலாம்.

கே: டான்ஸிலைடிஸ் என்பது யாது? அறுவை சிகிச்சை பலனளிக்குமா?

ப: சிறு குழந்தைகளுக்குத் தொண்டையில் டான்ஸில்ஸ் என்ற நோய்த் தடுப்பு சக்தியளிக்கும் உறுப்பு உள்ளது. அழற்சி காரணமாக டான்ஸில்கள் அடிக்கடி சிவந்து, வீங்கும். குழந்தைகளுக்கு அச்சமயம் ஜுரம் வரும். இதனால் உடல் வளர்ச்சிக் குறைவும் ஏற்படலாம். எனவே இத்தகைய குழந்தைகளின் டான்ஸில்லை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கி விட்டால் டான்ஸிலைடிஸ் வராது. 12 வயதுக்குள் டான்ஸில்ஸ் தாமாகவே சுருங்கிவிடும். அப்படிச் சுருங்காவிட்டாலும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கி விடலாம்.

கே: ஒருவர் பேச இயலாமல் போவதற்கு என்ன காரணம்? சிகிச்சை உண்டா?

ப: பேச இயலாமையை அஃபேஷியா என்கிறோம். ஒருவர் பிறவியிலிருந்தே பேசவில்லை என்றால் கேட்கும் உறுப்பில் கோளாறு இருந்து அதனால் மற்றவர் பேசுவதைக் கேட்க முடியாமல் போவதால் பேச்சு வராமல் போகலாம். காது கேட்கும் சக்தியின் அளவைப் பொறுத்துக் கருவிகள், பயிற்சிகள் மூலம் ஓரளவு பேச வைக்கலாம். இதே போல் மூளையின் பேச்சு மையம், பாதிக்கப்பட்டாலும் பேச இயலாது. பாரிச வாயு காரணமாக நன்றாகப் பேசிக்கொண்டிருந்தவர் பேச இயலாமல் போவதும் உண்டு.

கே: பேச்சு தெளிவில்லாமல் குழறுவதற்கும், திக்குவாய் ஏற்படுவதற்கும் என்ன காரணம்?

ப: சிறு குழந்தைகளின் நாக்கினடியில் மெல்லிய சவ்வு ஒன்று அதிகப்படியாக அமைந்து நாக்கைப் புரட்ட விடாமல் தடுக்கும். இதனை டங்க் டை என்கிறோம்.

ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து இதை வெட்டி விட்டால் நாக்கை வெளியே நீட்டவும் தெளிவாகப் பேசவும் முடியும். இதே போல் பிறவியிலேயே வாயின் மேல் அண்ணத்தில் துளை இருப்பதால் பேசும் போது காற்று அத்துளை வழியாகப் போவதால் பேச்சு தெளிவில்லாமல் இருக்கும். சிறு அறுவை சிகிச்சை (பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி) மூலம் ஓட்டையை மூடிவிட்டால் பேச்சு தெளிவாகிவிடும். நாக்கின் அசைவைக் கட்டுப்படுத்துவது ஹைபோக்ளோஸல் நரம்பு ஆகும். இது பாதிக்கப்பட்டாலும் பேச்சு குழறும். இந்த நரம்பு கழுத்துப் பக்கம் அமைந்திருப்பதால் முகத்தில் வேறு பகுதியில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு அதன் காரணமாகக் கழுத்தில் கட்டி ஏற்பட்டால் இந்த நரம்பு பாதிக்கப்படலாம். பாரிசவாயு காரணமாகவும் பேச்சு குழறலாம். இதை ஸ்பீச் தெரபி மூலம் சரியாக்கலாம். திக்குவாய் பெரும்பாலும் மனோதத்துவ அடிப்படையில் ஏற்படுவதால் இதற்கு சைகோதெரபியே சரியான சிகிச்சை.



கே: சிலருக்குத் தொண்டை கரகரப்பாக இருப்பது எதனால்? மாற்ற இயலுமா?

ப: நம் தொண்டையின் உள்ளே குரல் நாண்கள் என்ற அமைப்பு உள்ளது. காற்று இதன் வழியாகச் செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வு காரணமாக ஒலி எழும்புகிறது. சில குழந்தைகளுக்குப் பிறவியிலேயே இந்த நாண்களுக்கு இடையே மெல்லிய வலை போன்ற அமைப்பு ஏற்பட்டு நாண்களின் இயல்பான அதிர்வைக் கட்டுப்படுத்தும். இளம் வயதிலேயே இத்தகைய கரகரப்பைக் கண்டுபிடித்து அறுவை சிகிச்சை மூலம் சாதாரணக் குரலைப் பெறலாம். இசைத் துறையில் பாடும் பெண்களுக்குக் குரல் நாண்களுக்கிடையே முடிச்சு போன்ற அமைப்பு ஏற்படும். இது அதிகமாகக் குரலை வருத்திப் பாடுவதால் ஏற்படும். தொண்டைக்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். அப்படியும் குணமாகாவிடில் அறுவை சிகிச்சை பலனளிக்கும்.

ஆண்களில் மேடைப் பேச்சாளர், ஆசிரியர்கள், விரிவுரையாளர்கள் போன்றவர்கள் குரலை உயர்த்தி, உரக்க; தொடர்ந்து பேசுவதால் தொண்டையில் அல்சர் ஏற்படும். பேசுவதைக் குறைத்துத் தொண்டைக்கு ஓய்வு கொடுப்பதாலும் மருந்து உட்கொள்வதாலும் சரியாகிவிடும். இவை தவிர 40 வயதுக்கு மேல் ஆண், பெண் இருவருக்குமே தொண்டையில் கரகரப்புத் தோன்றிப் பிற சிகிச்சைகளுக்கும் கட்டுப்படாமல் இரண்டு மாதங்களுக்கு மேல் நீடித்தால் அது தொண்டையில் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்க வாய்ப்பு அதிகம். உடனடி சிகிச்சை தேவை.

கே: சிலருக்கு அடிக்கடி வாயில் புண் வருவது ஏன்?

ப: வாயின் இரு ஓரங்களிலும் வெந்து போனது போல் வரும் புண் மைனுவாய் எனப்படும். இது வைட்டமின் பி குறைவு காரணமாக ஏற்படுகிறது. பி காம்ப்ளெக்ஸ் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாம். கீரை வகைகளை தினமும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். மணத்தக்காளிக் கீரையில் பி வைட்டமின் மிக அதிகமாக உள்ளது. அடுத்து வாயில் ஏற்படும் ஆப்தஸ் அல்சர் எனப்படும் குழிப்புண் ஆகும். இது உதட்டின் உட்புறம், கன்னத்தின் உட்புறம் ஏற்படும். இந்தப் புண் வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படும். ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகள் நல்ல பலனளிக்கும். மாத்திரையைப் பொடி செய்து புண்ணின் மீது வைத்தால் உடனடிப் பயன் கிடைக்கும். சிலருக்கு மன அழுத்தம் (டென்ஷன்) காரணமாகப் பரீட்சை சமயம், மாதவிலக்கு ஏற்படும் சமயம், அலுவலகத்தில் வேலைப்பளுவும் பிரச்னைகளும் அதிகரிக்கும் நேரம், உறவினர்களை விட்டுப் பிரியும் நேரம் குழிப்புண் ஏற்படும். இவர்கள் ஓரளவு மனத்தைப் பதற்றப்படாமல் அமைதியாக வைத்திருந்தால் புண் ஏற்படாது.

கே: தொண்டையைப் பாதிக்கும் வியாதிகள் யாவை?

ப: தொண்டையில் உள்ள டான்ஸில்ஸ்

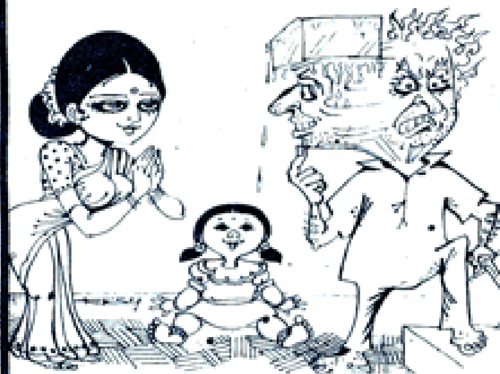
என்ற பகுதியில் ஏற்படும் டான்ஸிலேடிஸ் என்னும் அழற்சி, டிஃப்தீரியா, தவிர புற்று நோய் இவை தொண்டையை பாதிக்கும் நோய்கள். தொண்டை சிவந்து காணப்படுவதிலிருந்து டான்ஸிலேடிஸை உணரலாம். சிறு குழந்தைகளுக்குத் தொண்டையில் வெண்மையான படலம், கடுமையான ஜுரம் இருந்தால் அது டிஃப்தீரியாவின் அறிகுறி. எந்த மாத்திரைக்கும் கட்டுப்படாமல் குரலின் கரகரப்பு மாறாமல் இருந்தால் அது புற்று நோயாக இருக்கலாம். இரத்தப் புற்று நோயாக இருப்பின் ஈறுகளிலும் இரத்தம் கசியும். உடனடியாக இரத்தப் பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். வாயின் எந்தப் பகுதியில் புற்றுநோய் வந்தாலும் நோய் கண்ட பகுதியை முழுமையாக நீக்குவதன் மூலம் நோய் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

கே: சிறு குழந்தைகளின் தொண்டையில் ஏதாவது ஒரு பொருள் மாட்டிக் கொண்டு விட்டால் என்ன முதலுதவி?

ப: மிகச் சிறிய குழந்தையாக இருந்தால் தலைகீழாகப் பிடித்துக் கொண்டு முதுகில் ஓங்கி ஓர் அடி கொடுத்தால் பொருள் வெளியே வந்துவிடும். இதைத் தவிர, வீட்டிலுள்ளவர்கள் தொண்டைக்குள் விரலை விட்டோ, வேறு கருவிகளாலோ பொருளை எடுக்க முயல வேண்டாம்.



வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு...



விருந்தினர்கள் வருகைக்காக வீட்டை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டிருந்த என்னை ஈர்த்தது என் கணவரின் ஓங்கிய குரல். "டேபிள் கிளாத்தை நல்லதாகப் பார்த்துப் போடத் தெரியாதா, இதைக் கூட நான் சொல்லணுமா?" போய்ப் பார்த்த போது தான் தெரிந்தது என் பையன் சாக்லேட் கையை டேபிள் கிளாத்தின் ஓரத்தில் துடைத்திருக்கிறான் என்று.

பிறகு சாதாரணமாக என்ன நடந்திருக்கும்? பையன் முதுகில் சில அடிகள் விழுந்திருக்கும் அல்லது, "இது ஒவ்வொன்றையும் நானேயா பார்க்க முடியும்?' என்று அலுத்துக் கொள்ள, "ஒவ்வொருத்தி என்னென்னவோ சாதிக்கிறாள்! இவதான் என்னவோ அதிசயமா..." என்று இத்யாதி தொடர...

பிறகென்ன இனிமையாக இருக்க வேண்டிய பொழுது, விருந்தினருக்காக உதட்டளவில் சிரிப்பும் பேச்சுமாக இருந்தாலும், உண்மையில் மனக்கசப்புடன்தான் உண்ண முடியும்.

ஆனால் நான், "அடடே இது நம்ம பையன் காட்பரீசில் போட்ட மாடர்ன் ஆர்ட்! இதோ மாற்றி விடுகிறேன்" என்று சமாளிப்பேன். முணுமுணுத்தபடிதான் போவார். ஆனால் உச்சஸ்தாயியில் இருந்த குரல் மத்திமத்திற்கு வந்திருக்கும் என்பதை மறுக்க முடியாது. (இப்படி எல்லாவற்றிற்கும் தழைந்து போவதால்தான் இவர்களுக்கெல்லாம்... என்று நீங்கள் முணுமுணுப்பது கேட்கிறது. உங்களுக்கு ஒன்று சொல்வேன். 'போகப் போகத் தெரியும்; இந்தப் பூவின் (பொறுமையின்!) வாசம் புரியும்' கொஞ்ச நாட்கள் இதை சிரமப்பட்டேனும் கடைப் பிடியுங்கள்.

"என்ன இன்னுமா டிபன் ஆகலே?" என்றால் (விஷயத்தை எளிதாக்கும் தொனியில்) உடனே, 'இதோ ஆகிவிட்டதுங்க' என்றபடி எடுத்துப் போங்கள். உன்னிப்பாக, அவர் முகத்தில் ஒருகணம் தோன்றும் மாறுதலை நிச்சயம் அறியலாம். "இவ்வளவு கோபமாகக் கேட்டிருக்க வேண்டாமோ?' என்று அவர் யோசிப்பதன் விளைவுதான் இது. நாள் ஆக ஆக,

"ஏம்மா கொஞ்சம் சீக்கிரம் செய்யக் கூடாதா? நேரமாகுதில்லே?' என்ற அவரில் குரல்தான். என்ன உள்ளங்கையைக் கிள்ளிப் பார்த்துக் கொள்கிறீர்களா?

கோபப்பட்ட சகோதரிகளே இதோ சிக்கி

எவ்வளவு விரைவாக மருத்துவரை அல்லது, காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணரை நாட முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக நாடுவது குழந்தையின் உயிரைக் காக்க உதவும். தொண்டை என்பது மூச்சுப்பாதையுமாகும். எனவே முதலுதவி செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டு நேரத்தை வீணாக்காமல் உடனே மருத்துவரை நாடுங்கள்.

கே: கழுத்துக்குக் கீழே நெறி கட்டுவது எதனால்?

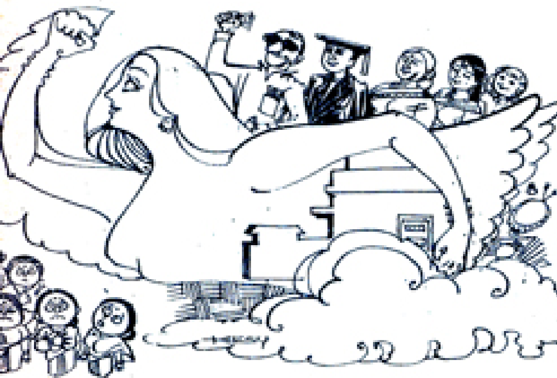
ப: முகத்தில் கழுத்துக்கு மேலே உள்ள தலை, காது, மூக்கு, தொண்டை, பல் போன்ற எந்த உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டாலும் கழுத்துக்குக் கீழே நெறி கட்டும். மேற் கண்ட உறுப்புக்கள் ஏதாவது ஒன்றில் அழற்சி ஏற்பட்டாலும் நெறிகட்டும். கழுத்து வீக்கம் ஏற்பட்டு அது தொடர்ந்து நீடித்தால் அது புற்று நோயின் அறிகுறி யாக இருக்கலாம். கழுத்தில் கட்டி ஏற் பட்டுச் சீழ் வெளிவந்தால் அது புற்று நோய் முற்றிய நிலைக்கு அறிகுறி. எனவே கழுத்தில் நெறி கட்டினாலோ, வீக்கம், வலி, அல்லது கட்டி ஏற்பட்டாலோ அதை அலட்சியப்படுத்தாமல் தகுந்த மருத்துவரை நாடவும்.

(அடுத்த மாதம் காது பற்றி...)

— தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்

விட்டார் உங்களவர் உங்கள் (அன்பு) பிடி யில்.

— திருமதி ராமச்சந்திரன்.



என்னுடைய மண வாழ்க்கை வறுமைச் சூழ்நிலையில்தான் ஆரம்பித்தது. ஆறு பேர் அடங்கிய குடும்பம். கணவர் ஓர் அலுவலகத் தில் கடைநிலை ஊழியர். கல்யாணமாகாத இரு நாத்தனார்கள். மாமனார் நிரந்தரக் கடனாளி. மாமியார் ஓயாத காப்பிக்குடி. குடும்பமே தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தது. தான் முன்னேறவே வழியில்லை என்ற நிலையில் கணவர் குறுகிப் போயிருந்தார். முதலில் அவரிடமிருந்த தாழ்வு மனப் பான்மை நீங்க வேண்டும். அடிக்கடி,

''நீங்கள் நினைத்தால் எதுவும் முடியும். உங்களுக்குத்தான் நிறைய பேரைத் தெரி யுமே! எனக்கு பாட்டு டீச்சர் வேலை வாங் கிக் கொடுங்கள்'' என்று அவரை உற்சாக மூட்டி அவரது மேலதிகாரி வீட்டுக்கு ஒரு விசேஷத்துக்கு அழைத்துப் போகச் சொன் னேன்.

அவர் மனைவியைச் சிநேகம் பிடித்தேன். ஒருவர் பின் ஒருவராகப் பல பேருக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைத்தார் என் கணவர். பெரிய மனிதர்களின் வீடுகளில் கௌரவம் குறையாமல் மாலை நேரத்தில் மட்டும் பாட்டுச் சொல்லிக் கொடுக்கும் வேலை கிடைத்தது. குடும்ப நிலையும் விருத்தி அடைந் தது. கணவருக்குப் பெருமை.

மின் வாரியத்தில் கணக்கராகப் பணிபுரிந்த மாமனாரிடம் பில் போடு கிற முறையைக் கற்றுக் கொண்டு வீட்டி லிருந்தே பில் எழுதிக் கொடுத்தேன். அவருக்கு மருமகள் மூலம் ஓவர் டைம் பணம் கிடைத்ததில் ஏகப்பட்ட மகிழ்ச்சி. நாத்தனார்கள் தங்கள் பங்குக்குத் தங்கள் தோழிகளுக்குப் பாட்டு டியூஷனுக்குச் சிபாரிசு செய்தார்கள். குடும்பம் கடன் தீர்ந்து நல்ல நிலைக்கு வந்தது.

பெண்களுக்குப் பாத்திரச் சீட்டு, நகைச் சீட்டு சேர ஆரம்பித்ததில் மாமியாருக்கு மனம் கொள்ளாத சந்தோஷம். இப்போது என் குழந்தைகள் பெரியவர்களாகி பையன் எஞ்சினியராகவும், பெண் கம்ப்யூட்டர் ப்ரோக்ராமராகவும் ஆகிக் கைநிறையச் சம்பாதிக்கிறார்கள்.

'இவன் குடும்பம் எங்கே தலைதூக்கப் போகிறது?' என்று அலட்சியமாயிருந்த உறவினர்கள் 'இவன் குடும்பமா இவ்வளவு வசதியாக இருக்கிறது?' என்று ஆச்சரியப் படுகிறார்களென்றால் அதற்குக் காரணம் என்னைச் சொல்கிறார்கள் என் புகுந்த வீட்டார். நானா முன்னேற்றினேன்? இல்லை. என் பொறுமை, தன்னம்பிக்கை, விடா முயற்சி, யாரிடமும் இனிமையாகவும், எளிமையாகவும் பழகும் குணம் இவைதான் காரணம். எல்லாப் பெண்களிடமும் இந்தக் குணங்கள் இருந்தால் வாழ்க்கையில் வெற்றி நிச்சயம்!

— ஜானகி நரசிம்மன்.



புக் ஷெல்ஃப்

என் இனிய இயந்திரா!

சுஜாதாவின் சுவையூட்டும் விஞ்ஞான நாவல். விலை ரூ. 18.00

அண்ணா போற்றிய அறிஞர்கள்

எம். ஜி. ஆர்., கருணாநிதி போன்றோரைப் பற்றி அண்ணா. தொகுப்பு: அ. மறைமலையான். விலை ரூ. 10.00

கொடுங்கள் கேட்கப்படும்

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் குறு நாவல்கள் விலை ரூ. 12.00

(மூன்றுபுத்தகங்களின் பதிப்பாளர்—இமயப் பதிப்பகம், 20, பெருமாள் தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)

அறிஞர்கள் ஆற்றிய அரும்பணிகள்

காந்தி, விவேகானந்தர் போன்றோரைப் பற்றி ஆசிரியர் ஆதிரையார். விலை ரூ. 19.50

(சுவாமிமலை பதிப்பகம், 2, முத்துக் கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

12 ராசிகளுக்கும் சனிப் பெயர்ச்சி பலன்கள்

ஆசிரியர் முருகடிமை துரைராஜ் விலை ரூ. 3.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துக்கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் அருளிய ஸ்ரீ ராம சரித்ர மஞ்ஜரி ஸ்ரீ கிருஷ்ண சரித்ர மஞ்ஜரி

மூலம்—விளக்கவுரை—பாராயண முறை — ஆசிரியர் அம்மன் சத்தியநாதன். விலை ரூ. 2.50

ஸ்ரீ ராகவேந்திரரின் அற்புத மகிமைகள்

ஆசிரியர் — அம்மன் சத்தியநாதன். விலை ரூ. 4.00

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — ஸ்ரீ ராகவேந்திர நிலையம், 39, வி. எம். தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

நல்ல நண்பன் வாழ்வின் துணைவன்

நட்பைப் பற்றி — ஆசிரியர் மெர்வின் விலை ரூ. 6.50

(முருகன் பதிப்பகம், 21, சிங்கார முதலித் தெரு, கரையான் சாவடி, டி. ஆர். ஆர். நகர், சென்னை — 56.)

வகை வகையான கோலங்கள்

தொகுப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 6.00

உடுப்பி சமையல்

தொகுப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 5.90

வீட்டிலேயே ஐஸ்கிரீம், கேக் தயாரிப்பது எப்படி?

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 7.00

கீரை வகைகளும், பொடி வகைகளும்

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 4.25

பலவிதமான பாயசங்கள்

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு விலை ரூ. 4.50

சுலபமாகப் பிள்ளை பெறுவது எப்படி?

ஆசிரியர் — தமிழ்வாணன் விலை ரூ. 6.00

(ஆறு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — மணி

மேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

இஸ்லாமியர் தமிழ்த் தொண்டு

ஆசிரியர் — மு. சாயபு மரைக்காயர்.
விலை ரூ. 15.00

மணமுள்ள மலர்களிலே மருத்துவம்

ஆசிரியர் — சம்பந்தம் விலை ரூ. 7.50

ஸ்ரீ சங்கர வம்சம்

சிருங்கேரி ஸ்ரீ சாரதாபீடம் பற்றியது. ஆசிரியர் கே. எஸ். குளத்து அய்யர்.
விலை ரூ. 12.00

கு. அழகிரிசாமியின் எழுத்துக்கள்

ஆசிரியர் — என். ஆர். தாசன்
விலை ரூ. 12.00

ஆலவாயழகன்

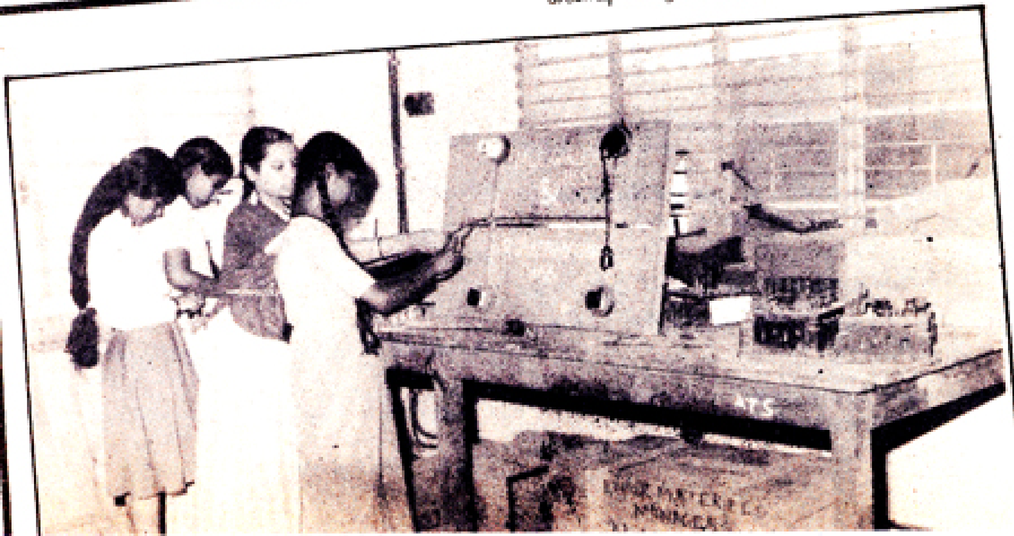
ஜெகசிற்பியனின் சரித்திர நாவல்.
விலை ரூ. 32.00

(ஐந்து புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)



இந்தப் பெண்ணின் இத்தனை சந்தோஷத்திற்குக் காரணம் என்ன? மிஸ். மிஸிஸிபியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறாள் இருபத்திரண்டு வயதான 'குமாரி டோனி சிரைட். அதுதான் கழுத்துநரம்புகள்புடைக்குமளவுக்கு இவ்வளவு சந்தோஷம்.

கனரா வங்கியும், நெய்வேலி லிக்னைட் கார்ப்பரேஷனும் இணைந்து நெய்வேலி மற்றும் அதைச் சேர்ந்த ஊர்களிலுள்ள மாணவ மாணவியருக்கு 'சயன்ஸ் ஒர்க் ஷாப்' நடத்தினர். ஏராளமான மாணவ, மாணவியர் தங்கள் திறமையைக் காட்டினர். இவர்களுடைய ஆர்வத்தை, நெய்வேலி லிக்னைட் கார்ப்பரேஷனின் ஜெனரல் மானேஜர் திரு. கே. ஏ. ரத்னமும், கனரா வங்கியின் டெபுடி ஜெனரல் மானேஜர் திரு. ஏ. வி. வி. பிரபுவும் பாராட்டி, பரிசு களையும் வழங்கினார்கள்.



நம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் எத்தனையோ நிகழ்ச்சிகள். சில பிடிக்காத காரியங்கள் நடக்கும் போது அவற்றைப் புறக்கணிக்கவும் முடியாமல், ஏற்கவும் முடியாமல் நம்மை தர்மசங்கடத்திற்கு ஆளாக்கிக் கொள்கிறோம், இல்லை, அடுத்தவர்களை தர்மசங்கடத்திற்கு ஆளாக்குகிறோம்.

இதோ சில தர்மசங்கடங்களும் அதற்கான (தவிர்க்க) வழிமுறைகளும்.

மெல்லவும் முடியாமல்; விழுங்கவும் முடியாமல்...



1. நம் வீட்டுக் குழந்தை ஒன், டூ, த்ரீ சொல்வதும், ஜாக் அண்டு ஜில் சொல்வதும் நமக்கு வேண்டுமானால் பெருமையாக இருக்கலாம். வந்த விருந்தாளிக்கு முன், "கண்ணு, மாமாவுக்கு 'ஒன், டூ, த்ரீ' சொல்லிக் காண்பி" என்று நாம் கூறுவதும், உடனே குழந்தை "ஒன், டூ, ஃபைவ், நைன்" என்று உளறுவதும் வந்தவர் வேறு வழியில்லாமல் பிடித்ததோ பிடிக்கவில்லையோ, குழந்தையுடன் சேர்ந்து 'ஹா'ஹா', டூக்கு அப்புறம் 'த்ரீ, ஃபோர்' என்று அசடு வழிவதும் அநேகமாகக் குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில் சகஜமாகி விட்டது. இதைத் தவிர்க்கலாம்.

வந்தவர் என்ன காரணத்திற்காக வந்தாரோ, என்ன மாதிரி மனநிலையில் இருக்கிறாரோ இதையெல்லாம் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்றாற்போல் வீட்டுக்காரர் நடந்து கொண்டு விடுவாரேயானால் அதைவிட நல்ல வரவேற்பு வேறு இருக்க முடியாது.

2. சிலர் வீட்டில் நாய் வளர்க்கும் பழக்கம் இருக்கும். அவர்கள் வீட்டு மனிதரை விட நாய்க்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துத் தமக்குச் சரியாகச் சோஃபாவில் வைத்துக் கொள்பவராகவும் இருக்கலாம்.

வீட்டிற்கு விருந்தாளி வந்தால்..?

வந்தவர்களிடம் "வீட்டில் வளரும் நாய் தான் ஒண்ணும் செய்யாது. சும்மா பயப்படாமல் வாருங்கள்" என்பார். வந்தவர் பயத்தை வெளிக்காட்ட முடியாமல் வந்த விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசவும் முடியாமல், பீதியில் கண் வேறெதிலும் செல்லாமல் நாய் போகும் இடங்களிலெல்லாம் சுற்றி வரும்.

இதைத் தவிர்க்க நாய் வைத்திருப்பவர்கள் விருந்தாளி வந்த சமயங்களில் நாயைக் கட்டிப் போடலாம். சில நாட்கள் தங்கும் விருந்தாளியானால் முதலில் சிறிது நேரம் கட்டிப் போட்டுவிட்டு பிறகு மெதுவாக அவர்களின் பயத்தைப் போக்கலாம்.

3. நாம் அடுத்தவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்றால் குழந்தைக்கு 'டாய்லெட்' போக வேண்டுமென்றால் 'அதோ அங்கேதான் போயிட்டு வா' என்று இடத்தை மட்டும் காட்டிவிட்டு பேசிக் கொண்டிருப்போம். கூடவே சென்று அதிக தண்ணீரை ஊற்றிச் சுத்தமாகக் கழிவறையை வைத்துவிட்டு வர வேண்டியது அவசியம். இல்லையென்றால் நீங்கள் போன பிறகு வீட்டுக்காரர் உங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்து கொண்டே சுத்தம் செய்ய வேண்டி வரும்.

4. நாம் சில நாட்களில் காலை சாப்பாடு, மாலை பலகாரம் என்று அனுஷ்டித்து வருபவராக இருக்கலாம். ஆனால் அம்மாதிரி நாட்களில் வெளியிடங்களில் இருக்கும் உறவினர் வீட்டிற்கோ, தெரிந்தவர் வீட்டிற்கோ செல்லுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் ஒருவர் வீட்டிற்குச் செல்லும் பொழுது அவர்கள் வீட்டிலிருப்பதைதான் நமக்குக் கொடுத்து உபசரிப்பார்கள்.

"நான் பத்து இல்லாமல் பலகாரம் செய்பவள். வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை" என்று கூறும் பொழுது எதிராளி

தர்மசங்கடப்படுவார். உங்களுக்காக மீண்டும் செய்ய வேண்டி வரும்.

5. தற்காலத்தில் பஸ்ஸிலும், டிரெயினிலும்சென்றுஒவ்வொருகாரியத்தை முடிப்பதற்குப் பதில் போனில் பல காரியங்கள் முடிப்பது சௌகர்யமாக இருந்து வருகிறது.

நீங்கள் அடுத்தவர் வீட்டிற்கு போன் செய்யச் சொல்லும் பொழுது, அவர்கள் ஒரு போனுக்கு எவ்வளவு வசூலிக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு (பழக்கத்தில் தெரிந்திருக்கலாமே) அதற்குண்டான பணத்தைச் சில்லறையாக மாற்றி எடுத்துச் செல்வதுதான் உத்தமம். ரூபாய் நோட்டாக எடுத்துச் சென்றால் அவர்களிடம் சில்லறை இல்லாமல் இருக்கலாம். நீங்கள் மாற்றி



பிறகு தருகிறேன் என்று அவர்களிடம் கூறும் பொழுது அவர்கள் மனத்தில், ''மாற்றி ஞாபகமாகச் சில்லறை கொடுப்பார்களா? அல்லது மறந்தியாக விட்டு விடுவார்களா?'' போன்ற சந்தேகங்கள் தோன்றலாம். அவர்களால் வெளிப்படையாகச் சொல்லவும் முடியாது.

6. நாம் ஒருவர் வீட்டிற்குப் போன் செய்கிறோம். அந்த வீட்டிலே ஒரு குழந்தை போனை எடுக்கும். நாம் 'ஹலோ ...யம்மா இருக்கிறார்களா?' என்று கேட்டால், அந்தக் குழந்தை காதில் வாங்கிக் கொள்ளாமல் 'ஹலோ ஹலோ' என்று சொன்னதையே திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும். இதற்கு நடுவில் இன்னொரு குழந்தை போனைப் பிடுங்கி, 'ஹலோ' என்று கூறும். மறுமுனையில் 'நான், நீ' என்ற போட்டா போட்டியில் ஒரு பிரளயமே நடக்கும். அதற்குள் இந்த முனையில் போனைக் கொடுத்த நபர் நம்மை 'என்னம்மா ஆச்சா' என்று முறைப்பார். ''இதோ ஆச்சு. ஒரு நிமிஷம்'' என்றுசமாதானப்படுத்துவதற்குள் மறுமுனையில் போனைக் குழந்தைகள் வைத்து விடும்.

போன் வைத்திருப்பவர்கள் ஓர் அவசரத்தை முன்னிட்டுக் குழந்தைகள் போனை எடுத்தால் தெளிவாகப் பதில் சொல்லக் கற்றுத் தர வேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் குழந்தைகள் போனை எடுப்பதை அனுமதித்தல் கூடாது. ஏனென்றால் மறுமுனையில் பேசுபவரது அவசரம், பேசும் இடம், ஒவ்வொரு போனுக்கும் அவரது பாக்கெட் காலியாகும் வேகம் ஆகியவற்றை சிந்தித்துச் செயல்பட முனைய வேண்டும்.

7. இப்பொழுது தினமும் டீ. வி. யில் எல்லா நாட்களிலும்டிராமா அல்லது சினிமா போன்றவை ஒளிபரப்பப்படுகிறது. எல்லார் வீடுகளிலும் டீ. வி. இருக்கும் என்று



சொல்ல முடியாது. அப்படி டீ. வி. யில்லாதவர்கள், இருப்பவர்கள் வீட்டிற்குச் செல்லும் பொழுதும் சில தர்மசங்கடங்களை ஏற்படுத்தாமல் இருக்கலாம்.

டீ. வி. யில் நடைபெறும் டிராமா அல்லது சினிமா நமக்குப் பிடிக்காவிட்டாலும் அதைப் பற்றி அனாவசியமாக விமரிசித்து வீட்டுக்காரரும் கேட்க விடாமல் தொந்தரவு செய்யாமல் இருப்பது உத்தமம். வந்தவர்களை 'வாயைமூடிக்கொண்டு பாருங்கள்' என்று எப்படி அவர்களால் கூற முடியும்? அப்படியே கூறினாலும் நாம்தான் சும்மா விட்டு விடுவோமா?

குழந்தைகளை (கைக்குழந்தை) தூக்கிக் கொண்டு செல்பவர்கள் முடிந்த வரை குழந்தைகளுக்கு வயிறு நிரம்ப ஆகாரம் கொடுத்து விட்டுக் கூட்டிச் செல்ல வேண்டும். வேறு காரணத்தால் குழந்தை அழுதாலோ முகம் சுளிக்காமல் வெளியே வந்து விட வேண்டும் (குழந்தையுடன்தான்). இதை அவர்கள் நாசூக்காக, ''குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லையா?'' என்று கேட்கும்

வரை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

குழந்தை சிறுநீர் கழித்தாலோ வேறு வகை அசுத்தங்கள் செய்தாலோ கையோடு கந்தல் துணியை எடுத்துக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அப்படியில்லாமல், 'ஏதாவது கிழிசல் துணி இருக்கிறதா?'' என்று கேட்டுச் சங்கடத்தில் ஆழ்த்தக் கூடாது. 'ம. வி. பார்க்க வருவது போதாதூ என்று கிழிசல் துணி முதற்கொண்டு சப்ளை செய்ய வேண்டியிருக்கிறதே' என்று முணுமுணுக்க வைக்காமல் தப்பிக்கலாம்.

8. வழியில் நாம் ஒரு தெரிந்தவரைப் பார்த்தால் நமது பரிச்சயத்தை வெளியிடுவதற்கு 'நான் யார் தெரிகிறதா?' என்ற கேள்வியைக் கேட்டு வைப்போம். வழிப்போக்கரோ மறந்திருந்தாலும் அதை வெளிப்படுத்த விரும்பாமல் 'தெரியாமல் என்ன? நன்றாய்த் தெரிகிறது' என்று கூறி வைப்பார். உடனே அவரின் அசட்டுத்தனத்தை, பிரகடனப்படுத்த, ''எங்கே சொல்லுங்கள்'' என்று கூறி அவரைத் திக்குமுக்காட வைக்காதீர்கள். நேராக நீங்களே நான் இன்னார் என்று கூறிவிட்டுப் பேசுவதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை.

மேற்கூறியவற்றில் எத்தனை பேர் இம்மாதிரி தர்மசங்கடத்திற்கு ஆளானீர்களோ அல்லது அடுத்தவர்களை ஆளாக்கினீர்களோ? இம்மாதிரி அடுத்தவர்களுக்கு ஏற்படும் சில கூற முடியாத சங்கடங்களைத் தவிர்த்தால் இருபாலாருக்கும் கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. பிற்பாடு பல தகராறுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

— மாலதி சந்திரசேகரன்.

இரத்தப் பொருத்தமும் அவசியம் தான்!

அக்டோபர் '87 மங்கையர் மலரில் தாங்கள் பிரசுரித்திருந்த Rh Factor ஐப் பற்றிய கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ளது. ஆர்ஹெச் ஃபேக்டரைப் பற்றிய உண்மைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுப் பல ஆண்டுகள் ஆகியும் இன்னும் எல்லோருக்கும் எட்டாதது நம் துரதிர்ஷ்டமே. இதன் விளைவுகளைக் குறித்து நம் விஞ்ஞானிகள் ஆய்வு செய்து ஆன்டிஜென்களையும் முறிவுகளையும் கண்டுபிடித்த போதும் இன்னும் Implementation என்று கூறுவார்களே, அது முழுமையாக நடக்கவில்லை.

அமெரிக்கா போன்ற சமூக அமைப்பு உடைய நாடுகளிலேயே ஆர்ஹெச் 'குருப்' ஒத்து வராததினால் காதலர்கள் தாங்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதை மறுபரிசிலனை செய்கிறார்கள். அப்படி இருக்கும்போது இந்தியாவின் சமூக அமைப்பில் திருமணமும், குழந்தைப்பேறும் ஒரு முக்கியமான அம்சமாக இருக்கிறது.

திருமணமான பின் தங்கள் இரத்தத்தைப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் குறிப்பிட்டிருந்தீர்களே அதற்குப் பதிலாகத் திருமணத்துக்கு முன்பே இதை மேற்கொள்ள வேண்டும்! ஜாதகம் பொருந்தாததால் திருமணத்தைத் தவிர்ப்பது போல் ஆர்ஹெச் ஃபேக்டர் பொருந்தாமலிருந்தால் திருமணத்தைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். மேலும் நடுத்தர, பின்தங்கிய குடும்பங்களில் இக்காலத்தில் சாதாரணப் பிரசவமே பெரிய பொருளாதாரப் பிரச்னை. ஆர்ஹெச் பொருத்தம் இல்லாவிடில் அந்த மாற்று ஆன்டிஜென்களின் விலையும் அதிகம். அரசாங்க ஆஸ்பத்திரிகளை நம்பியிருப்பவர்களுக்கு அது அங்கிருந்து கிடைத்துவிட்டால் அவர் செய்த அதிர்ஷ்டமே. அந்த இன்ஜெக்ஷன்களைப் போட்டுக் கொண்டாலும் அந்த ஆன்டிஜென்கள் வேலை செய்ய வேண்டுமே என்று அனைவருக்கும் டென்ஷன். இவை அனைத்தையும் தவிர்க்கலாம் எனத் தோன்றுகிறது.

செவ்வாய் தோஷத்திற்குச் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள ஜாதகம்தான் சரிப்படும் என்று ஆணித்தரமாகத் திருமணப் பொருத்தம் பார்க்கும் நாம் ஆர்ஹெச் நெகடிவிற்கு ஆர்ஹெச் நெகடிவ் என்றும் பார்க்க வேண்டும். (இந்த உண்மை நம் இரத்தத்தின் இரத்த மன்றோ ?!) ஜாதகப் பொருத்தம் போலவே இதுவும் இன்றியமையாதது என்று அனைவரும் குறிப்பாக இளந்தலைமுறையினரும் அவர்கள் பெற்றோரும் அறிய வேண்டியது மிக அவசியம். அதற்குத் தங்களைப் போன்ற பத்திரிகைகளும், சமூக சேவை அமைப்புகளும் முன்வர வேண்டும்.

— உஷா சந்தானகிருஷ்ணன்

பட்டர்ஃபிளை®

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரை

இன்றே பெற்றிடுவீர் ...



ரூ. **90** மட்டும் அதிகம் செலுத்தி !

பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் தயாரிப்பாளர்கள் இந்தத் துறையில் 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் அனுபவம் பெற்றவர்கள். உலகத்தரத்திற்கு ஈடான சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் 18G தகடுகளைக் கொண்டு நவீன இயந்திரங்கள் மூலம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர். இதனைக் கொண்டு எந்த அலுமினியக் குக்கரையும் விட மிகக்குறைந்த நேரத்தில் சமைத்து விடலாம்.

<u>மேலும்</u>

- மிகவும் பாதுகாப்பானவை
- 30% எரிபொருள் மிச்சம்
- உணவுப் பொருள்களின் மணமும், ருசியும் மாறுவதில்லை
- மிகவும் சுகாதாரமானது
- பளபளப்பை இழப்பதில்லை

பட்டர்ஃபிளை

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்

அழகிய வனப்பிற்கும் நீண்டகால உபயோகத்திற்கும்

இவ்வளவு அருமையான அம்சங்கள் கொண்ட பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கருக்கு நீங்கள் தரும் விலையோ அலுமினிய பிரஷர் குக்கரை விட ரூ90/- மட்டுமே அதிகம். அதாவது சுமார் 15% அதிகம். நன்கு சிந்தியுங்கள். சிறந்ததை தேர்ந்தெடுங்கள். அது ஒரு பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கராகத் தான் இருக்க முடியும்.

3, 5, 6 7.5, 10 & 12
லிட்டர்களில் உள்ளன.
இரண்டு வித பிரஷர் பான்களும் உள்ளன



தயாரிப்பாளர்கள் :

கங்காதரம் எண்டர்பிரைஸஸ்

272, அண்ணாசாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை-600 018.
போன் : Off : 454186, 458722, 453056,
Fact : 412091, 418171.

Concept/M/1076

தன்னம்பிக்கைக்கு



ஒரு சாவித்திரி...!

பெண்கள் நினைத்தால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்பதற்கு உதாரணமாய் திகழ்கிறார் சாவித்திரி.

குடும்ப சூழ்நிலை காரணமாக; சாவித்திரிக்கு பி.யு.ஸிக்கு மேல் படிக்க முடியவில்லை.

பிறகு வேலை தேடினார்.

சில இடங்களில் கிடைத்தது. ஆனால், சுதந்திரம் இல்லை. உழைத்தும் பாராட்டு கிடைக்கவில்லை.

அப்போது, தானே சுயமாக ஏதாவது தொழில் செய்தால் என்ன என சாவித்திரிக்குத் தோன்றியது.

துணிவுடன் திருச்சி மாவட்ட தொழில் மையத்திற்கு ஒரு அப்ளிகேஷன் போட்டார்.

ஒரு மாதத்தில் தொழில் தொடங்க 12ஆயிரம் ரூபாய் கடனாகக்கிடைத்தது. கனரா வங்கி வழங்கிய இந்தக் கடனில் ஒரு பகுதி மான்யம். இப்போது இந்த வங்கி மேலும் 10,000 ரூபாய் கடனாக வழங்கியுள்ளது.

பாங்கில் கடன் வாங்குவதற்கு முன், டால்கம் பவுடர் தயாரிக்கலாம் என நினைத்தார். ஆனால், அதில் வெற்றி கிடைக்காது எனபலர் பயமுறுத்தினர். அதனால் மெழுகு வர்த்தி தயாரிக்க முடிவு செய்தார்.

'சோளிங்கர் கேண்டில் ஒர்க்ஸ்' என்ற பெயரில் உறையூரில் ஒரு நிறுவனத்தைத் துவக்கினார்.

சிட்கோ மூலம் 15 மூட்டை பேரபின் மெழுகு கிடைத்தது.

திரிநூல் கிடைப்பது முதலில் கஷ்டமாய் இருந்தாலும், சமாளித்தார். பலன், இன்று பதினொரு வகையான மெழுகுவர்த்திகளை தயாரிக்கிறார். 3 கிராம் முதல் 400 கிராம் எடை வரை, பல வகையான மெழுகுவர்த்திகள் இன்று இவரிடம் கிடைக்கின்றன.

உங்கள் வெற்றியின் ரகசியம் என்ன? எனக் கேட்டேன்.

"தன்னம்பிக்கைதான் என் வெற்றிக்குக் காரணம். அடிப்படையில் இந்த தொழிலைப் பற்றி எனக்கு எதுவுமே தெரியாது. சில புத்தகங்களைப் படித்துத் தெரிந்துகொண்டேன். பலகடைகளுக்குச் சென்று ஒவ்வொரு மெழுகுவர்த்தியையும் பார்த்து, எவ்வளவு எடையில் செய்கிறார்கள், என்ன விலை விற்கிறார்கள் என்பதையும் தெரிந்துகொண்டேன். ஆரம்பத்தில் குறைவாகத் தயாரித்தாலும், இன்று 50 கிலோ மெழுகில் மெழுகுவர்த்தி செய்கிறேன்." என்றார்.

"சரி, விற்பனை எப்படி?"

"ஆரம்பத்தில் மிகவும் கஷ்டமாய் இருந்தது. பையில் சுமந்து கொண்டு கடைகடையாக செல்வேன். ஆனால் இன்று ஆட்களை அமர்த்திவிட்டேன். இப்போது என்னுடைய மெழுகுவர்த்தி திருச்சி தவிர ஈரோடு, சேலம், கடலூர் பகுதிகளிலும் நிறைய விற்கிறது. திருச்சியில் மட்டும் 44 மெழுகுவர்த்தி தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள் உள்ளன. அவற்றில் மூன்று தான் தலை நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. அதில் என்னுடையது ஒன்று!"

சாவித்திரி மெழுகுவர்த்தி தயாரிப்புடன் நிற்கவில்லை, 'தீப்தி ப்ராடக்ஸ்' என்ற பெயரில் பிஸ்கெட், பவுடர், டிடர்ஜெண்ட்சோப், லிக்விட்ப்ளூ முதலியவற்றையும் ஏஜென்சி எடுத்து விற்பனை செய்து வருகிறார்!

பேட்டி: ராஜிராதா

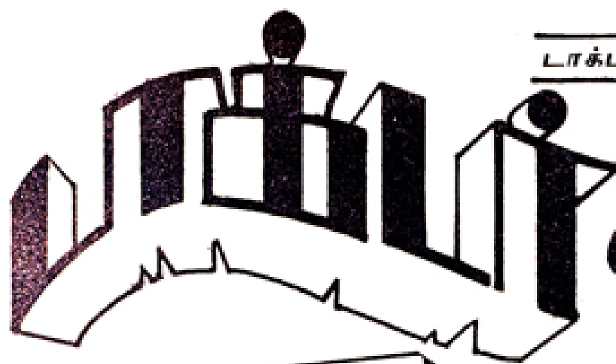
சில அருமையான யோசனைகள்!

சமையல் செய்வது பற்றி மனையாட்டிகளுக்குச் சில யோசனைகள்

1. உருளைக்கிழங்கு அல்லது வெங்காய சூப்புடன் நெல்லிக்காய் பருமன் சீஸ் சேர்த்தால் விரும்பத்தக்க ருசியை அளிக்கும்.
2. கிழங்குகளை மூடிய பாத்திரங்களிலும், பச்சைக் காய்கறிகளைத் திறந்த பாத்திரங்களிலும் வேக வைக்க வேண்டும்.
3. காய்கறிகளின் நிறம் கெடாமலிருப்பதற்குக் கொதிக்கும் தண்ணீருடன் சோடாவிற்குப் பதிலாக உப்பு (4 கோப்பைகளுக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவு) சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
4. வேக வைக்கும்பொழுது ஆப்பிள் கறுத்துப் போகாமலிருக்கச் சில சொட்டுகள் எலுமிச்சஞ்சாறு சேர்க்க வேண்டும்.
5. பாலாடைக் கட்டி(சீஸ்)யைப் புதிதாக வைத்திருக்க ஈரமான துணியில் சுற்றி வைக்கவும். ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் தலைகீழாக வைக்கவும். அப்படிச் செய்வதால் அதிலுள்ள கொழுப்பு மேலும் கீழும் சென்று கொண்டு, பாலாடைக் கட்டிக்குள்ளேயே தங்கிவிடுகிறது.
6. ஆற்றுத் தண்ணீரிலிருக்கும் மீனின் சகஜமான சேற்று வாடையைப் போக்கச் சிறிது உப்பிட்ட நீரில் ஊற வைக்கவும்.
7. உடைந்த முட்டையை நீரில் வேக வைக்கும் போது ஒரு நடுத்தர கரண்டி வினிகரைத் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொண்டால் முட்டை பிரிந்து தண்ணீருடன் சேராமலிருக்கும்.
8. ஈரமான பாத்திரத்தில் முட்டையைக் கடைந்தால் வெள்ளைக் கரு பாத்திரத்தில்ஒட்டிக்கொள்வதைத் தடுக்கலாம்.
9. கடினமான சமைக்காத இறைச்சியை எலுமிச்சம்பழத் துண்டினால் தேய்ப்பதாலோ அல்லது பப்பாளி இலையில்சிறிது நேரம்சுற்றிவைப்பதாலோ மிருதுவாகச் செய்யலாம்.
10. கோழியைத் தண்ணீரில் வேக வைப்பதற்குப் பதிலாக நீராவியில் வேக வைக்கவும். இதனால் மாமிசம் மிருதுவாக இருப்பதுடன், முழு ஊட்ட மதிப்பையும், ருசியையும் தங்கச் செய்ய முடியும்.
11. உணவுகளுக்கு நிறமளிக்க மஞ்சள், குங்குமப்பூ, கரிந்த சர்க்கரை போன்ற இயற்கை நிறமளிக்கும் பொருள்களை உபயோகப்படுத்துவதே சிறந்தது.
12. குழம்பில் காரம் அதிகரிக்காமல், ஆனால் நல்ல சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுக்க, விதைகளகற்றிய இரண்டு மிளகாய் வற்றல்களை அரை கப் ஜலத்தில் அல்லது வினிகரில் அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, பின்பு நன்றாகக் கரைத்து குழம்பில் சேர்க்கவும்.
13. பாலில் தயாரிக்கும் பண்டங்களுக்குவாசனை அளிக்கஎலுமிச்சை அல்லது இதர பழச்சாறுகள் சேர்க்க வேண்டியிருந்தால் பால், பிரியாமலிருப்பதற்காகச் சொட்டுச் சொட்டாகச் சேர்க்க வேண்டும்.
14. ஆரஞ்சுத் தோல்களை உலர்த்திப் பொடி செய்து கூழ், கேக்குகளுக்கு வாசனையளிக்கஉபயோகிக்கலாம். உலர்ந்த தோலை ஆடைகள் வைக்கும் பெட்டிக்குள் வைத்திருந்தால் நேர்த்தியான மணத்தை அளிக்கும்.
15. சாலட் பிரெஸ்ஸிங் தயாரிக்கும்பொழுது எண்ணெயைத் தாராளமாகவும், வினிகரைக் குறைவாகவும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வேண்டும்.

— 'டால்டா சமையல் புத்தகம்' என்ற (பழைய) புத்தகத்திலிருந்து தொகுத்தவர்:

— திருமதி ராமச்சந்திரன்



பதில்கள்

தொகுப்பு:
சுபா பாரதி

நான் கல்யாணம் ஆகாத 20 வயது பெண். எனக்குச் சிறுநீர் போக வேண்டும் போல் இருந்தால், உடனே என்னுடைய கட்டுக்குள் இல்லாமல் வெளியேறி விடுகிறது. இதனால் எனக்கு. பின்பக்கத்தில் சிறுசிறு கட்டிகள் வந்து தழும்பாகி விடுகிறது. நான், இதனால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால், எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

தங்களுடைய சிறுநீரை கல்ச்சர், ஸென்ஸிடிவிடி செய்து பார்க்க வேண்டும். சிறுநீர்ப் பையில் கோளாறு இருக்கும். சிறுநீரில் சர்க்கரை இருந்தாலும் கட்டிகள் வரும். சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து 'ரிப்போர்ட்டை' அனுப்பினால் சிகிச்சையைத் தெரியப் படுத்துகிறேன்.

ஏ. கலா — கடலூர்.

எனக்கு வயது 26 ஆகிறது. ஆனால் இன்னும் பருவமடையாமல் உள்ளேன். எத்தனையோ வைத்தியங்கள் செய்து பார்த்து விட்டேன். ஆனால் பலன் ஏதும் இல்லை.

உங்கள் கருப்பை சிறியதாக உள்ளதா என்பதை கைனகாலஜிஸ்டை அணுகி உறுதி செய்து கொள்ளவும். தங்களுடைய மருத்துவ ரிப்போர்ட்டை வைத்துத்தான் மேற்கொண்டு வைத்தியம் சொல்ல முடியும்.

மல்லிகா — திருச்சி.

முதலில் என் குறையை எழுதுகிறேன். என்னுடைய பெரும் பிரச்னை முடி கொட்டுதல். முடி கொட்டிக் கொண்டே இருக்கிறது. திருமணம் முடிந்து பத்து ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. தற்போது வயது 28. இரண்டு பையன்கள். வயது முறையே 9, 5. என் வீட்டில் என் கணவரால் பல பிரச்னைகள். இவர் இஷ்டப்படிவீட்டிற்குவருவது,போவது மாக இருப்பார்.நான் கேட்டால் அடியும், வசவுகளுமாகத்தான் கிடைக்கும். வீட்டிலும் ஏகப்பட்ட தொல்லைகள். குழந்தைகளும் சரி யில்லை. இதிலே முடி வேறு பயங்கரமாகக் கொட்டி, தலையே மொட்டையாகி விடும் போலிருக்கிறது. எங்கும் பிரச்னைகளாகவேஇருக்கின்றன.வாழ்க்கையேவெறுத்திருக்கும் எனக்கு என்ன வழி?

உங்கள் தலைமுடி உதிர்வதற்குக் காரணம் கவலைதான். உங்கள் கணவர் வயதான பிறகு மனம் திருந்தி உங்களிடம் திரும்பி வர வாய்ப்பு உண்டு. நீங்களும் உங்களால் இயன்ற கைத்தொழில்கள், தையல் வேலை இவற்றைக் கற்றுக் கொண்டு, அரசாங்கக் கடன் உதவியையும் பெற்று, தங்கள் வருமானத்தைப் பெருக்க வழி செய்து கொண்டு, குழந்தைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். கார்போக அரிசி. (மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வெந்தயம் இவற்றைப் பொடி செய்து கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து அதோடு அரைத்த மருதாணி இலை விழுதையும் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதோடு **Injection Placentrex 3 ampoules** உடைத்துவிட்டு எண்ணெயுடன், கலந்து தலையில் தடவிக் கொள்ளவும். க்ளீம் ரெகுலர் ஷாம்பூ (**Gleem Regular Shampoo**) உபயோகிக்கவும். சீயக்காயை அழுத்தித் தேய்ப்பதால் முடி உதிரும். வைட்டமின் **A, E** மாத்திரைகளை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளைகள் சாப்பிடவும்.

திருமண மலர்

- வயது 34/160 செ.மீ/1000/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சென்னை தொலைபேசியில் வேலை. தந்தை இல்லை. குஜராத்தி பிராமண பிள்ளைக்கு ஐயர்/ஐயங்கார் வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பப் பாங்கான மணமகள் 32 வயதுக்குள் தேவை. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5347.

- ஐயர் வாத்திமாள் பார்க்கவு கோத்திரம். சித்திரை வயது 33 பி.காம். தனியார் நிறுவனத்தில் ஏரியா சேல்ஸ்மானேஜராக வேலை பார்க்கும் மாதவருமானம் ரூ.3000/ உள்ள மணமகனுக்கு நன்கு படித்த நல்ல அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விபரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 5348.

- களங்கமின்றி விவாகரத்தான 29 வயது பி.ஏ., தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ.1500/- மாதவருமானமுள்ள ஐயர் பெண்ணிற்கு நல்ல பரந்த மனப்பான்மையுள்ள 37 வயதிற்குட்பட்ட நிரந்தர வருமானமுள்ள ஐயர் வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர்கள், பரந்த மனப்பான்மையுள்ள அனுசரணையான குணமுள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5349..

- Alliance sought from Non-Srivatsa respectable Vadama/Brahacharanam Iyer family. Graduate, fair, slim Girl, age 20-25, height 155 — 165 cms. Boy 29/170 cms. Nationalised Bank employed, Indore. Early marriage. Send horo scope with full details to Box No. 5350.

- Parents seek employed/earning capacity, tailoring etc. Bride for Hindu groom, Non-Veg 32/165 S. S. L. C. Clerk reputed firm Madras, income 1000/- Patnulcara community (Backward) caste no bar. Those willing inter-caste alliance welcome. Box No. 5351.

- Suitable grooms for Hindu Adidravida Girl, Post Graduate. 32/160/1850/-, Central Government employed, decent family. Engineers, Managers, Executives and age upto 35 preferred. Box No. 5352.

- பாரத்வாஜ கோத்ரம், உத்திராட நட்சத்திரம், பிரஹசரணம் ஐயர் வயது 32½, உயரம் 5', சிவப்பு நிறம், மத்திய அரசில் பணிபுரியும் (கவர்மெண்ட் க்வார்ட்டரஸுடன் மாத வருமானம் ரூ.2300/-) பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு டெல்லியில் நல்லவேலையில் உள்ள 40 வயதுக்கு மேற்படாத வரன் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவு, ஐயங்கார், தமிழ் தெரிந்த கேரள, ஆந்திர வரன் சம்மதம். பெட்டி எண் 5353.

- Alliance for Brahacharanam Viswamitra, Kettai, unemployed Graduate Tamil Iyer Girl 21/155. sub-sect no bar. Known languages Tamil, English, Bengali, Urdu. Well in house holds affairs, stitching, knitting. Box No. 5354.

- Parents of Madras Based Maharashtrian Swakoolsalai, Dhuruvasa Maharishi Gothram, Sadayam, Central Govt. employed girl 30/153/1600/-. Mother Tongue Marathi. also knowing Tamil seek alliance well placed Grooms. No bar. Box No. 5355.

- No dowry. Registered marriage. Father not alive. "Mangalyam" through Mother. Arya Vysyar (forward caste; pure Vegetarian & Mother Tongue Telugu). 1800/31/167. Upper division Clerk (Central Government). Seeks employed Bride working in/Transferable to Madras. Non-Arya Vysyar Brides may also apply to Box No. 5356.

- Alliance invited from well settled Telugu Brahmin Groom for a Telugu Konaseema B.Sc Girl, 30 years, 150 cms. employed in Telegraph Dept. in Madras. Earning Rs. 1600/p. m. Star — Sadayam — Bharadwaja Gothram, sub-sects no bar. Early decent marriage. Reply with horoscope and Biodata to Box No. 5357.

- கேரள மாநிலத்தில் சொந்தமாக ஹோமியோ கிளினிக் நடத்தி வருகிற ரெட்டியார் சமுதாயத்தைச் சேர்ந்த (ஹோமியோபதி டாக்டர்) 31 வயது B.Sc., D.H.M.S., மணப்பெண்ணுக்கு டாக்டரோ, இஞ்சினியரோ, அல்லது மாநிலமத்திய அரசாங்கத்திலோ, வங்கியிலோ பணிபுரியும், ரெட்டி/ரெட்டியார் சமூகத்தைச் சேர்ந்த நல்ல பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5358.

விரைவில் திருமணம் நடைபெற
வாழ்த்துக்கள்!

* தஞ்சை ஜில்லாவைச் சேர்ந்த சைவ பிள்ளைமார் இனத்து பட்டதாரி பெண்ணுக்கு, 25/156, நல்ல வேலையில் உள்ள சைவ பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களிடமிருந்து தொடர்பு எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சிறந்த முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் 5359.

* துளுவ வெள்ளாள முதலியார் மணமகளுக்கு வயது 24, பி.ஏ., (பொருளாதாரம்). தகப்பனார் அரசு ஓய்வுபெற்ற அதிகாரி. 26—32 வயதுக்குள் பட்டதாரியான அரசு வேலையிலோ, தனியார் துறை வேலையிலோ அல்லது வியாபாரத்திலோ உள்ள அதே பிரிவு மணமகன் தேவை. பிள்ளை மற்றும் உட்பிரிவு விலக்கல்ல. பெட்டி எண்: 5360.

* பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம் பரணி நட்சத்திரம் உள்ள, தபால் தந்தி துறையில் வேலை பார்க்கும் 27 வயது பட்டதாரி பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில அரசு/ வங்கியில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் 5361.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய அரசில் என்ஜினியராக வேலை பார்க்கும் வயது 30, உயரம் 5' 7'' சம்பளம் ரூ. 2700/— வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள பட்டதாரி பெண், 24 வயதுக்குள் தேவை. ஜாதகம், மற்ற விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 5362.

* காசியப கோத்திரம், மிருகசீர்ஷ நட்சத்திரம், 30 வயது நிரம்பிய, 5 அடி உயரமுள்ள பெங்களூரில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு 35—37 வயதிற்குள் நிரந்தர நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. பெண் ஐயர் வாத்திமா பிரிவைச் சேர்ந்தவர். உட்பிரிவுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். சுத்த ஜாதகம் மனப்பொருத்தம் போதும். விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஸ்ரீ. எம். சீனிவாச ஐயர், 14 5, 13 வது குறுக்கு, 6 வது மெயின், படங்கர் லே அவுட், மல்லேஸ்வரம், பெங்களூர் — 560 003.

* Wanted beautiful Sourashtra Bride P.U.C/Graduate employment not essential for Marine Engineer 30/158 cms and Sourashtra groom Bank Officer or Engineer for sister 25, Bank clerk. Reply with horoscope to Box No. 5363.

* ஆதி திராவிடர் கிறிஸ்துவ (பிராட்டஸ்டன்ட்) மதத்தைச் சேர்ந்த, சிவப்பு, 26/150 செ.மீ.) எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5364.

* கைக்கோள முதலியார்/வயது 31/159 செ.மீ./டி.எம்.ஈ./சம்பளம் ரூ.1500/தனியார் துறை வேலை செவ்வாய் தோஷம்/ பரிகாரம்/ படித்து வேலையில் உள்ள பெண் விரும்பத்தக்கது/ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5365.

* சைவ பிள்ளை 30 வயது, பட்டதாரியும் சிகப்பு நிறமும், நல்ல அழகும் சொந்தமாக சென்னையில் தொழில் நடத்தும், வசதியும் உள்ள மணமகனுக்கு மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5366.

* சோழிய வேளாளர் பி.எஸ்.சி. பட்டதாரி, வயது 30, உயரம் 5' 2'', சொந்த வீடு வாடகை ரூ.1000/— வருகிறது. தற்காலிகமாக அரசாங்க உத்யோகத்தில் பணிபுரிந்தவர். தற்போது சொந்தமாக அச்சகம் வைத்து மாதம் ரூ.2000/— சம்பாதிக்கிறார். படித்து அரசாங்க வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5367.

* பாரத்வாஜ வடமாள் அனுஷம் பரந்த நோக்குடைய சகல சம்பாத்தியம், நல்ல வருமானம் 26 வயது 5' 4'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பையனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விபரங்களுக்கு: டி.வி. இராமகிருஷ்ணன், 4, 3வது தெரு, விக்னேஸ்வரா நகர், மடிப்பாக்கம், சென்னை 600 091.

* சைவ வேளாளர் பிள்ளை தஞ்சைப் பகுதி தகப்பனார் ரயில்வே உத்யோகம், 26 வயதுள்ள அழகான சிவப்பு நிறமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, +2 கல்வி முடித்த, பெண்ணுக்கு, தக்க மணமகன் தேவை. சைவப் பிரிவுகள் சம்மதம். விபரங்களுக்கு பெட்டி. எண்: 5368.

* Saiva Vellala Pillai of Tanjore Origin Central Govt. employee earning Rs. 1800/- aged 30 years. Alliance invited from wellsettled Bride grooms reply to Box No. 5369.

* Wanted Brides Roman Catholic Tamil Vanniar caste Boy, Post Graduate, 32/1700 employed in Ministry, Delhi (Non-Transferable) seeks alliance from Government/Bank employed Christian Girls. No bars. Box No. 5370.

* Alliance invited from Non Shadamarshana Brahacharanam well settled Graduate Groom for Post Graduate Girl 23 years 155 cms fair, Suddha Jadagam, Krithiga Fourth Padam, Rishaba Rasi, and domestically well trained. Sub-sect no bar. Box No. 5371.

* Employed/unemployed fair Bride from Non-Shadamarshana for Brahacharanam Boy B. Com., Barani, Suddha Jadhagam, 30 years 170 cms. employed in Gulf earning Rs. 10,000/- p.m. Box No. 5372.

* Mutual or separate alliance for Tirunelveli Saiva Vellala, Graduate 29/169/7000 working in Muscat and for his Sister 26/154 cms P.U.C. good looking homely. No horoscope. Box No. 5373.

* நன்கு படித்து வேலை/ வியாபாரம்/சொத்து உள்ள 38—42 வரை சங்கிருதி கோத்ரம் அல்லாத ஐயர் பையன்கள், இளமையும், அழகாகவும் உள்ள பட்டதாரியான நல்ல குடும்பம், வசதி உள்ள ஐயர் 150 செ.மீ. உயரம், பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. விவாகரத்து ஆனவர்கள், தாரமிழந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். ஜாதகம், பொருத்தம் அவரவர்கள் சௌகரியம். சீக்கிரம் நல்ல முறையில் கல்யாணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 5374.

* சௌராஷ்டிர குலம், பராஸ்வர் கோத்திரம், விசாகம் (1 ஆம் பாதம்), எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த, வயது 26, தையல்வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த அழகான மணப்பெண்ணிற்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வரன்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட். எண்: 5375.

* Alliance invited from Madras based Graduate Nair of Brahmin Groom with broad outlook working in Government, Public or Private Sector undertakings for a good looking well settled Nair Girl, 28 unemployed brought up in a Brahmin set up. Apply with details to Box No. 5376.



திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ.50/-. தொகையை ''மங்கையர் மலர்'' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் ... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 600 032'' என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் விளம்பரம் வெளியிட்ட இதழிலிருந்து விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பப்படும். தனிப்பட்ட கூடுதல் போக்குவரத்து கிடையாது. விளம்பரம் முழுவதுமாக ஆங்கிலத்திலோ அல்லது தமிழிலோ இருக்க வேண்டும். இரண்டும் கலந்து எழுதக்கூடாது.

• Alliance for 37 years Vadama Iyer, Kousika, Girl, goodlooking, Medium Complexion, working at Bharat Electronics, Bangalore drawing monthly Rs. 1,500/-. Horoscope optional. Box No. 5377.

• தனியார் துறையில் மாதம் ரூபாய் 1300 வருமானம் பெறும் வன்னியர் பட்டதாரி 35 வயது மணமகனுக்கு அரசுத் துறையில் பணி புரியும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உயர் சாதி தடை இல்லை. பெட்டி எண்: 5378.

• சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் பணி புரியும் 32/160/1000 பட்டதாரி, சௌராஷ்டிர பையனுக்கு (குடந்தை பூர்வீகம்) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5379.

• Groom, 54, Vadakalai, Haritha Gothram, Poosam, widower without child earning 2000/- p.m. in Madurai seeks suitable alliance widows, sub-sects no bar. (age. around 40). Box No. 5380.

• வேளாள பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 38 வயது நிரம்பிய ரயில்வேயில் பிட்டராக பணி புரியும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5381.



• தமிழ்நாடு அரசு பதிவுத் துறையில், ரூ.1300/ சம்பளம் பெறும், இளமை தோற்றமுள்ள 38வயது வன்னியர்குல க்ஷத்திரிய பெண்ணுக்கு, வங்கி அல்லது மத்திய அரசுப்பணியில் நிரந்தர உத்யோகமுள்ள குமார் 42 வயதில் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. தாரமிழந்தவர்களும், தாய் இல்லா சிறு குழந்தையுடையவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 5382.

• தெலுங்கு பிராமணர் வெல்நாடு பிரிவு கவுண்டின்ய கோத்ரம் திருவாதிரை நட்சத்திரம், 28வயதும், எம்.ஏ., பி.எட்., படித்து டி.பி.எஸ்.டி. பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பொறுப்புள்ள பெண்ணிற்கு அதே பிரிவிலோ அல்லது உட்பிரிவிலோ வரன் தேவை. பெட்டி எண்:5383.

• நல்ல பணக்கார குடும்பத்தில், அழகுள்ள மணமகனுக்கு வரன் தேவை. கோத்திரம் பார்த்தவரும், வடமான், வயது 33, உயரம் 5' 4'' நல்ல படித்த (பட்டதாரி) வேலையில் உள்ள (37—40) வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்:5384

• ஈரோடு, செங்குந்த முதலியார், பி.எஸ்.சி., படித்த, 5' 7'' உயரமுள்ள 24 வயது அழகான குடும்பப்பாங்கும், நிர்வாகத்திறமையும், நற்குணங்களும் நிறைந்த பெண்ணிற்கு, 30 வயதிற்குட்பட்ட, படித்த வேலையிலிருக்கும் அல்லது சொந்த தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:5385.

• காஸ்யபம், வடமான், விசாகம் தாள் தமிழ் பிராமணன் வடாநாடு உத்திரம். 4. உயரம் 5' 3'' சிவப்பு நிறம், தனியார் துறையில் சம்பளம் 450/— குடும்பப்பாங்கான மணமகனுக்கு அரசாங்கம் தனியார் துறை கம்பெனி பேக்டரியிலுள்ள நிரந்தர வேலையிலுள்ள 34/40 வயது பிராமண மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:5386.

• வசதியுள்ள வணிக குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்., எம்.பில்., படித்த சோழிய வேளாளர் பையனுக்கு(வயது 27) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வசதியுள்ள படித்த பெண் தேவை. பட்டதாரி அல்லது எம்.பி.பி.எஸ்., படித்த பெண்ணாக இருந்தால் நலம். ஜாதகத்துடன் குடும்ப விபரத்தையும் எழுதவும். பெட்டி எண்:5387.

• பிரபல வணிக குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவரும், மூன்று நிறுவனங்களில் பாகஸ்தரும், முனிசிபல் கவுன்சிலருமாகிய சோழிய வேளாளர் (வயது 27) இனத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். குடும்ப விபரமும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5388.

• 26 வயது பூர்த்தியான இந்து எம்.பி.பி.எஸ்.,(எம்.டி.) ஆந்திரா விட டாக்டருக்கு 24க்கு உட்பட்ட எம்.பி.பி.எஸ்., அல்லது பட்டதாரி பெண் தேவை. லட்சணமும் ஜாதக பொருத்தமும் மட்டுமே முக்கியம். வரதட்சிணை ஜாதி வித்தியாசம் வேண்டாதவை. பெண்ணின் ஜாதகம் அல்லது சரியான பிறந்த நேரமும் தேதியும் குறித்து எழுதவும். பெட்டி எண்:5389.

• அசைவ சோழிய வெள்ளாளப் பிரிவைச் சேர்ந்த 30 வயது, பி.யு.சி. வரை படித்த பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 36 வயதுக்கு மேற்படாத அரசாங்க அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5390.

• தஞ்சை வடமான் பையன், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 33/பி. ஏ./1700/—சம்பளம், மூலம் நட்சத்திரம், சென்னை மருந்து கம்பெனியில் ஏரியா சேல்ஸ் மானேஜர் வேலை. நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண் வேண்டும். எதிர் ஜாமீன், மாப்பிள்ளை அழைப்பு

விரும்பாத பையன். பெட்டி எண்: 5391.

• Wanted Suitable Boy for Girl age 30 years, Pooradam, Koundinya, Brahacharanam, S. S. L. C., contact mrs. Lalitha Narayanan, 31, Patel Street, West Mambalam, Madras-33.

• Wanted well employed Iyer Bachelor, Engineer/Chartered Accountant/Post Graduate/Graduate for well accomplished, fair, good looking, Post Graduate Girl a good Veena player Bharadwaja Mrigaseersham 33 years, 153 cms, Phone: 412211. Box No. 5392.

• பலிஜா நாயுடு/நாயுடு உட்பிரிவு, மணமகன்/மண மகள் தேவை. சென்னைமாநில அரசில் பணிபுரியும் மாதம் 1200ரூபாய்சம்பளம்பி.காம்., படித்த 29 வயதுள்ள நட்சத்திரம் அசுவினி மணமகனுக்குமணமகளும் அவரது தங்கை எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிப்பு அசுவினி நட்சத்திரம் 29 வயதுள்ள குடும்பப் பொறுப்புள்ளவருக்கு மணமகனும் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்:5393.

• "கேரளத்தில் ஆலப்புழையில் வாவில் உள்ள பெண்ணிற்கு வயது 35, பூசம் நட்சத்திரம், சேனைத்தலைவர் குலம். 10 வரை படித்த பெண்ணிற்குபொருத்தமுள்ளமணமகன் தேவை.-- பெட்டி எண்: 5394.

• மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூபாய் 2400/— சம்பாதிக்கும் 29 வயது பி.ஏ., ஆதிதிராவிடர் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பேங்க்/மத்திய/பொதுப் பணித் துறை/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5395.

• கௌசிக வடமா 28 ரோகிணி எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வீட்டு வேலையில் திறமை அழகுடைய பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. தாரமிழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். சகோதரர் 36 வயது ரூ.2000 வருமானம் தனியார் கம்பெனியிலுள்ளவருக்கு உத்தியோகத்திலுள்ள நல்ல குணமுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5396.

• தெலுங்கு பிராம்மணாள் வெல்நாடு கௌதமகோத்ரம் 36 வயது 165செ.மீ.ரூ.1500 அசுவினி மாதிரம் சென்னையில் அரசாங்க சீனியர் ஸ்டெனோ பையனுக்கு. பள்ளியிறுதி வரையில் படித்து சென்னையில் பணிபுரியும் அரசுப் பணியிலுள்ள தெலுங்கு பிராம்மணாள் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5397.

• கல்பாக்கம் அணுமின்சக்தி மத்தியப் பள்ளியில் பணிபுரியும் கார்காத்தவேளாளர்(M.Sc.,)M.Ed. வயது 35—க்கு M.sc./B.Sc., B.Ed. படித்த பணிபுரியும்/பணியில் இல்லாத மணமகள் அதே பிரிவில் தேவை. பெட்டி எண்: 5398.

• Alliance for Palghat Vadama Tamil Iyer goodlooking Girl, Puram, Viswamithram, 26 years/145 cms, State Govt Salem, Transferable and for Brother Post Graduate (Personnel Management Specialisation) profressive nature, Chithirai, 28/170/2000/- Govt Enterprise from LIC/Bank like employed Girls. Sub-sect no bar. Contact Box No. 5399.

• Suitable alliance required for Bharadwaja Vaishnavite Thengalai maiden (34), Star Thiruvathirai (4th step). High School Teacher. (B.A.B.T.). Reply to M. Srinivasan, 26E/1, Patel Street, Thenpathi, Sirkali-609 111.

• Wanted fair, good looking, decently employed domestically trained Iyer Girl for Athreya, Vadama, Bharani, Palghat Iyer, B. Com., Acs (inter) 29/175/1700, employed leading organisation, Madras. Contact with Horoscope to Box No. 5400.

• Mudaliar Officer 49/165 cms/2000 seeks alliance. Healthy brides living at Salem preferred.
• Widows divorcees without encumbrance no bar. Horoscope essential. All BCs preference to Broadminded. Box No. 5401.

• Alliance invited from Non-Kousika Iyengar/Iyer Bride (Career based preferably) for Boy aged 33 years. coming from a respectable family of Madras. Running own Pvt Ltd. firm as Director at Ranchi, in Computers with good income. Horoscope optional. Parents settled at Ranchi. Send details to Mrs Janaki Murthi 162/B/4, Lake Gardens, Calcutta-700 045.

• Alliance invited from parents of Non-Srivatsa very fair Graduate Girl for Vadama Iyer Boy from Tanjore District 26/



165/2300/- Star Ayilyam, Suddha Jathagam Officer in Nationalised Bank. Reply with horoscope to Box No. 5402.

• Wanted Vanniar Chettiar Brides around 23 years for Vanniar Chettiar bride Grooms employed in Reserve Bank, Bombay age 28 years own flat/getting Rs. 2000/- per month and for his younger brother 26 years owning Typewritting Institute fair, good character. Box No. 5403.

• செங்குந்தர்/எம்.ஏ/5' 3''/35/ வெப்பு/சித்திரை/ஸ்டேட் பாங்கில் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பொருத்தமான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. மணப்பெண் 18—27 வயதுக்குள் நல்ல தோற்றமும், குடும்பப் பாங்காகவும் இருக்க வேண்டும். ஜாதகம்இதரவிவரங்களுடன்தொடர்பு கொள்ளவும்.பெட்டி எண்:5404.

• இரயில்வேயில் பணிபுரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த (ரூ 2000/= சம்பளம் பெறும்) முப்பது வயது நிரம்பிய அசைவ வெள்ளாள பிள்ளைமார் பட்டதாரி மணமகனுக்கு அரசினர் பள்ளிகளில் பணிபுரியும் பட்டதாரி ஆசிரியை மணமகள் தேவை. சோழிய அல்லது பாண்டிய வெள்ளாளர். எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5405.

• Alliance invited from parents of fair good looking, Graduate, Non-Kousika, Vadama Iyer Girls, below 30, for a Nationalised Bank employee, aged 38, 5'8," salary Rs. 3000/- with good appearance and habits. Girl should be home loving, well mannered from decent family. Reply with horoscope and family details. Box No. 5406.

• வடமாள், விசுவாமித்திர கோத்திரம், நல்ல தோற்றம், 35 வயது, 5' 1," எல்லா வசதிகளுடன் கூடிய காவிரிக் கரை கிராமத்தில் சுமார் 50 ஏக்கரில் விவசாயம் செய்து கொண்டிருக்கும் பட்டதாரிக்கு 30 வயதிற்குள் நல்ல நிறமும் அழகும் உள்ள குடும்பத்தை நிர்வகிக்கக் கூடிய பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 54 07.

• சென்னையில் வசிக்கும் கருநீகர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 32 பி.ஏ. படித்து தற்காலிக வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 54 08.

• அரசு பணி, வயது 33, பி.காம்., மணமகனுக்கு, படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. நாயகர் — ஆதி திராவிடர் கலப்பு திருமணத்திற்கு விருப்பம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். சாதி வேறுபாடு இல்லை. நாயகர் வகுப்பிற்கு முன்னுரிமை உண்டு. நல்ல கௌரவமான படித்த குடும்பமாக இருப்பின் நலம். பெட்டி எண்: 54 09.

• ஆத்ரேய கோத்ரம், சதயம் வயது 24 +2 பாஸ் செய்து ஹோசூரில் தனியார் கம்பெனியில் 1000 ரூபாய்க்கு மேல் சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் தென்கலை அய்யங்கார் பெண்ணுக்கு ஓசூரில் வேலை பார்க்கும், அல்லது அங்கு மாற்றல் கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ள தென்கலை வடகலை அய்யங்கார் மணமகன் (30 வயதுக்குள்) தேவை. கல்யாணம் சிறந்த முறையில் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 54 10.

• திருநெல்வேலி, இந்துபள்ளன் இனத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு மத்திய அல்லது மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. பையன் P.D.C. 28 வயது திருவனந்தபுரத்தில் மத்திய அரசில் வேலை. சம்பளம் ரூ.1500/ ஜாதகங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 54 11.

• பாரத்வாஜ கோத்ரம். பிரஹசரணம், உத்திராட நட்சத்திரம், 23 வயதும் 5 அடி உயரமும், +2 தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப் பாங்கான அழகிய பிராம்மணப் பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பிராம்மண வரன்களின் பெற்றோர் விரிவான குடும்ப விவரம்/ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 54 12.

• கன்னட தேவாங்க செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த, கணவனை இழந்த, 29 வயது பெண்ணிற்கு, இதே வகுப்பை சேர்ந்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. 5 வயதில் பெண் குழந்தை உள்ளது. குழந்தை உள்ள/இல்லாத தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் இருந்தால் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 54 13.

• அஷ்டசஹஸ்ரம், காசிப கோத்ரம், உத்திரட்டாதி நக்ஷத்திரம், 20 வயதுள்ள, நல்ல சிவப்பான, அழகான தோற்றமுள்ள, வீட்டு வேலைகளை நன்றாகச் செய்யக்கூடிய பெண்ணிற்கு மாப்பிள்ளை தேவை. ஏழை குடும்பம், வரதட்சணை கொடுக்க இயலாது. எளிய முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெண் தெய்வ பக்தி உள்ளவள். குடும்பப்பாங்கான பெண். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். சுப்ரமண்ய அய்யர், நெ.73.B/ D. பெரியார் நகர் (முதல் தெரு), அரியலூர் (போஸ்ட்) 621 704. திருச்சி ஜில்லா.

• தேவாங்கர் (தெலுங்கு) வயது 25, மாநிறம், உயரம் 145 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., சென்னை மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் ஸ்டெனோகிராபர், சம்பளம் ரூ.1500/ மணமகளுக்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் எளிய முறையில் திருமணம் செய்ய விருப்பமுள்ள 30 வயதிற்குள்ளான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 54 14.

• பலிஜா நாயுடு 23/150/1500 மத்திய அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. சென்னைவாசி விரும்பத்தக்கது. அலுவலக முகவரியுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 54 15.

• வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், அனுஷம், 8வது வகுப்பு வயது 31/150 செ.மீ. உயரம், குடும்பப் பாங்கான (வேலைக்குச் செல்லாத) பெண்ணுக்கு, அரசு அல்லது தனியார் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பிரஹசரணமாகவும் விண்ணப்பிக்கலாம். குடும்ப விபரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். விரைவில் நல்ல திருமணம். பெட்டி எண்: 54 16.

• பத்மசாலியர் (செட்டி) பிருகுமகரிஷி கோத்ரம், டி.எம்.ஈ. (ஏ.எம்.ஐ.ஈ)/25/175/2200 திருச்சி BHEL-ல் வேலை பார்க்கும் அழகு நிரம்பிய மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த ஏழையான, வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 54 17.

• Alliance invited for Braha-charanam, Koundinya, Ayilyam Fourth Padham, Post-Graduate, Central Govt. employed, Bangalore based girl aged 30, 5'3," from well educated well employed Iyer Boys. Sub-sect no bar. Box No. 5418.

• Alliance invited for an Engineer Girl B. E. 23/5'3"/ fair, Kausika, Moolam, NLC Neyveli. Prefer Neyveli/nearby based Iyer Boys. Send details with horoscope to Box No. 5419.

• Alliance invited for smart Automobile Engineer, Hindu, Parvatha Raja Kulam, Gulf returned. We are a well settled respectable, and well to do family in Bombay. Age 30 years, heigh 5' 11." Fair complexion. Parents of fair, good looking, home loving Girl's below 25 years and minimum S. S. . C. correspond with horoscope for early marriage. Caste no bar. Box No. 5420.

• Decently employed Iyer Bride Groom upto 51 years for a Vadama, Bharadwaja Girl, Star Poorattathi, fair, S. S. L. C., from a decent well to do family. Decent marriage. Box No. 5421.

• Alliance invited for Iyengar Bharadhwaja, Bride, Uthiradam Thirty-Three, employed, salary Rs. 2000/- per month. Fair, Post Graduate from Iyengar employed Bride Groom. Box No. 5422.

• Wanted Non-Vadhoola good looking Iyengar Graduate Girl below 23 for smart, fair, Army Officer 26/4000/165, posted in Delhi, only son, Pooradam with Chevvai Dosham. Sister married. Box No. 5423.

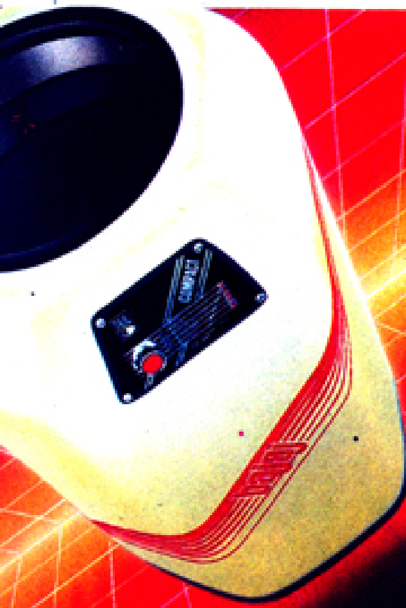
பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.

நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலே, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157.

ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 28, ஐந்தாவது தெரு, ஏரி வட்டம், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை—600 034. போன்: 473389.

அறிமுகம் இதோ ஒரு மணிப் பயல்.

பஜாஜ் காம்பேக்ட் வாஷிங் மெஷின். நாசூக்கான களைதுலங்கும் நன்மணி... இதற்கு நாங்கள் இட்ட பெயர்: மணிப் பயல்.



காம்பேக்ட் என்னென்ன வரங்களை வாரிவழங்குது பாருங்கள் வரிசையாக.

ஸிங்கிள் பட்டன் கண்ட்ரோல்: நவீனமிக்க CMOS மின் ஸர்க்யூட்—துணி வகைக்கேற்ப 1 முதல் 4 நிமிடங்கள் வரை, அலசி வெளுக்க 4 வித சுற்றோட்ட வகைகளை அமைத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கிறது. பழங்கால பாணி டைமர்கள் இனி உபயோகத்திலில்லை.

எதிர்கால நவீனக் கலை: சிட்டு வடிவிலே சிகரமான கட்டழகு இழையும் வாஷிங் மெஷினாக ஓங்கி விளங்குவது காம்பேக்ட் தான். குறைந்த இடத்தில் அடங்கிடும். எளிதில் நகர்த்த சரளமான உருள் சக்கரங்கள் பதிந்த மெஷின்.

LED இயங்கு நிலைகாட்டி: எலக்ட்ரிக் ஸெட்டிங் நிலையினைக் காட்டுகிறது ஆடியோ ஒலிச் சைகைகளோடு. சலவை முடிந்ததுமே அதனை அறிவிக்கிறது ஓர் அலாரம் ஓசை.

திசை மாறிமாறிச் சுற்றும் வாஷர்: அதிகத் துப்புரவான சுத்தமும், உயர்த்தியான சலவையும் பெற உதவுகிறது.

திடவலு மிக்கது காம்பேக்ட். ஸ்டைல் மிளிரும் வலுவான ஃபைபர்கிளாஸ் கட்டுமானம். உட்புறம்: அரிமான எதிர்ப்புள்ள ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தொட்டி.

உள்நோக்க வாகு: அக்ரிலிக் மூடி: உட்புறம் நடக்கும் சலவையை நேரில் நீங்கள் பார்த்திடலாம்.

நிறைவான சலவைத் திறம்: காம்பேக்ட் சிற்றடக்கமாக இருப்பினும் எத்தனை துணிகளை வெளுக்கிறது பாருங்கள்: ஒரே வீச்சில் 1 புடவை, 2 ஷர்ட்டுகள், 1 ஜீன்ஸ், 1 ஷீட், 5 சிறு உருப்படிகள்.

பேக்-அப் ஸ்விட்சு: உங்கள் காம்பேக்ட் மெஷினின் எலக்ட்ரானிக் பேனலுக்கு எப்போதேனும் ரிப்பேர் தேவைப்பட்டால், மெஷின் வேலை தடைப்படாது. பேனலைக் கழற்றிப் பழுது திருத்தக் கொடுத்துவிட்டு, பிக்-அப் ஸ்விட்சைப் பயன்படுத்தி மெஷினைத் தொடர்ந்து இயக்கலாம், மறவாதீர்.

சிறியதே அழகு: சிக்கனமே செழிப்பு. முத்தான அழகோடு மூன்று பலம். இத்தனை பெருமைகளும் உரிமையோடு பளிச்சிடும் எந்திரம் பஜாஜ் காம்பேக்ட்—இல்லத்தரசிக்கு மகத்தான நல்வரம்.



bajaj COMPACT

பஜாஜ் காம்பேக்ட் வாஷிங் மெஷின்

அடக்கமான சிறு வடிவம், அபார ஷீக்கிரம், சலவைக்கு நல்வரம்.



னிய
நேரங்கள்
மனதிலே
பதிந்து
இனிப்புடன்
கலந்திட...



...நியூட்ரின்
சாக்லேட்
எக்லேர்ஸ்

நியூட்ரின்

இன்சுவை இயற்கையிலேயே!

பாலும், வெண்ணெயும், சாக்லேட்டும்
திரண்டு அளிக்கும் அருஞ்சுவை
பேரின்பம்

நியூட்ரின்

nutrine
Chocolate
Eclair

